



॥ ॐ ह्रीं अहम नम ॥

॥ नमो जिण पवयणस्स ॥

# आहार शुद्धि प्रकाश

(त्रिविध ग्रन्था, सामयिकों, वतमान पत्र-पत्रिकाओं से संकलित)

अन्न अच्छा उसका मन अच्छा  
मन अच्छा उसका जीवन अच्छा  
जीवन अच्छा उसका मरण अच्छा  
मरण अच्छा उसकी गति अच्छी  
इस सबका मूल आधार है  
आहार शुद्धि

प्रकाशक

वर्धमान सेवा केंद्र

कुमारपाल वि० शाह

६८, गुलाल बाड़ी, दम्बई-४००००४

★ प्रकाशक व प्राप्ति स्थल  
वर्धमान सेवा केन्द्र,  
कुमार पाल वि० शाह  
६८ गुलाल वाड़ी, ३ रा माला  
वम्बई-४

★ अनुवादक  
श्री पृथ्वीराज जैन, अवाला

★ हिंदी संस्करण का संशोधन व सम्पादन—  
कमल कुमार बेगानी  
सदर, रायपुर (म.प्र.)

★ हिंदी संस्करण—द्वितीय १९८३

★ मूल्य—रु.५ = ५० पैसे

★ मुद्रक  
अरिहत प्रकाशन  
सदर बाजार, रायपुर हेतु  
श्री विद्या इण्डस्ट्रीयल प्रिंटर्स  
एवं श्री कृष्णा प्रिंटर्स  
बजारी रोड, रायपुर  
एवं रायपुर प्रिंटर्स  
बूढापारा, रायपुर

# आचार बिना विचार का मूल्य शून्य

प्रिय आत्मजन

सत्नेह आत्मस्मरण ।

तुम्हारा विचार पत्र मित्रों के विचारों की भाँति भूमि में बोने की बीज है, इस विचारबीज को आचार से सिंचित किया जाए उसका समीक्षा और योग्य सम्भाल की जाए तो ही बोझ का बोझ होगा तभी विचार-बीज आत्मज्ञान का घट वस्त्र बन सकता है। बीज हाँ बीज बिना सम्भाल न हाँ तो वह बीज या तो मर जायेगा या उसका बोझ जगली विकास होगा ।

विचार का जितना मूल्य है उतना ही आचार का मूल्य है। बोझ में न किसी की कीमत कम नहा आच सचत फिर भी आचार का मूल्य विशेष है क्योंकि आचार रहित विचार की कीमत शून्य है। बटुव की गली विचार है। गोभी व पीठ का बारद बटुव से गोभी छूटने का आधार है। बारद जितना तेज उतना गोभी का निशाना भजदूत। विचार से आचार नहीं प्रगटे तो वह विचार व्यय है। अच्छे विचार व्यक्त करने से उन विचारों को अच्छी भाषा में कहने से सामन वाले को धडीभर के लिए चर्चित कर सकते हैं परन्तु उससे उसका जीवन परिवर्तन या हृदय परिवर्तन नहीं हो सकता। यह तो सदाचार ही कर सकता है। इसीलिए कहा है कि आचार रहित मोरी और बातूनी विद्वाना वांछनी है, व्यय है। विचार से आचार बने भी न भी बन भी परन्तु आचार से विचार पर असर पड़ता है। बड़े रूप में व्यक्ति जसा जीवन जीता है जसा आचरण करता है वसा हा वह विचार करता है।

सदविचार सरलता से नहीं आते वसे नदाचार भी सरलता से सहज-रूप से नहीं होते। सदविचार और सदाचार के लिए सतत जागृत प्रयत्न करना पड़ता है और करने चाहिए। सदविचारों से आचार को जल मिलता है और नदाचारी व्यक्ति के कारण आसपास के लोगों का भी प्रेरणा और जल मिलता है। आचार विचार रत्न की दा पट्टी व गमान है जीवन में वह सनातनतर रह तो उससे स्व और सब का कल्याण होता है।

विचार आचार से ही दीपित होते हैं। आचार के बजाय विचार में परिणम तो वह विचार अविचार बन जात है। इसलिए ही गांधीजी ने

कहा कि मणवन्धो उपदेश से कणभर आचरण ही अच्छा है ।

एकवार हमारे धार्मिक शिक्षण जिविर में रविनकर दादा (महाराज) आये थे मैंने उन्हें पूछा, दादा ! हम गावो मे काम करने हैं । हमें क्या करना चाहिए ।

दादा ने कहा 'कुमारपाल' भाषण के बजाय तुम लोगो के दुःख में भाग लेने का काम करो । लोग अपने आप तुम्हारे तरफ खिचेंगे ।

ऐसा ही एक दूसरा प्रसंग है हर्वर्ट फवर को एक भाई ने पूछा, 'दुनिया में सबसे खतरनाक वस्तु कौन सी है ।'

उन्होंने कहा, 'आचरण का स्वरूप धारण न करने वाला विचार ।'

भाव विचार से हम कोई प्रगति नहीं कर सकते । विचार तो कार्य का बीज है । विचार बिना कार्य सम्भव नहीं है । विचार बीज का बिगान यदि आचरण द्वारा न हो तो वह विचार व्यर्थ है । विचार जब तक कार्य का स्वरूप धारण नहीं करते तब वह विचार न रह नरग बन जाते हैं ।

प्रत्येक महान कार्य के लिए पहले स्वप्न (Dream) चाहिए उसके बाद सकल्प (Determination) चाहिए और दोनों के साथ चाहिए समर्पण (Dedication) इन तीनों का सहयोग हो तब सिद्धि (Destination) मिलती है ।

कोई भी विचार सकल्प का रूप धारण करता है तभी वह असर कारक बनता है उससे ही उत्पादक शक्ति उत्पन्न होती है । ईरानी कहावत है कि अच्छा विचार करना बुद्धिमता है, किन्तु उसका अमल करना उससे भी बड़ी बुद्धिमता है ।

शिष्य ने गुरु को वन्दन कर विनय से पूछा, गुरुदेव ! हमारे विचारो मे कुछ खामी है ?

नहीं विचार तो बहुत सुन्दर है ।

तो फिर आपके चेहरे पर प्रसन्नता के बदले पीडा के भाव क्यों है ?

हे वत्स । मन मे यह विचार कर रहा हूँ कि तुम सुन्दर विचार तो व्यक्त कर सकते हो परन्तु उनमे से तुम कितने विचारो को आचार में लाये हो ? हे वत्स ! नये सुन्दर विचार व्यक्त करने का कोई महत्व नहीं है । महत्ता है विचारो को आचार मे उतारने की ।

मा वाणी और वचन में जिनरी एक मूर्तता है वह, महात्मा है, जो व्यक्ति काम करने के वक़्त मातृकारे चिन्तन में ही डूबा रहता है तो वह समय जान पर निराशावादी बन जाता है। विचार के अनुरूप कार्य करने में विचार का प्रत्यक्ष बिया जा सकता है। जो भी शम विचार आए उसमें अनुरूप कार्य करना पड़ेगा ऐसा नहीं होगा तो जितने वेग से शुभविचार आये उसका तुल्य वेग में चले जायेंगे। परिणाम स्वरूप हम लाभसे वञ्चित रह जायेंगे।

तू अपना पत्र में लिखता है कि—मुझ सामायिक करने का मन होता है। रात्रिभाजन त्यागने का मन होता है। अमध्य भाजन से दूर रहने का विचारना हूँ प्रथ और तप का इच्छा होती है। परन्तु बीन जाने में यह सब नष्ट कर सकता है।

मित्र! तू यह सब मान सकता है उस में भी विशेष सब विरति स्वीकारना का भा आत्मा में ध्वनि जोर दमता है। परन्तु तू मान विचार ही करता है विचार का आचार में उतारने के लिए पररा प्रयत्न नहीं करता।

तू समझता है कि समभाव में रहने में समता प्रगट होता है। अनेक आर्थों का भूत रात्रिभागा में अनन्त जाया की कारणा हत्या है। महाव्यसन परमात्मा स्वरूप आत्मा का पालनाना है। उन गुरुपुण्य का व प करने और कर्म का नाश करवा जाता सजावनी है परन्तु मानाभयने में क्या हान वाला है?

मित्र आत्मजन! क्या तुम यह पता नहीं कि प्रतिक्षण जायुष्य क्षीण होता है? पल के बाद घटे-घटे के बाद कि १-११ आत्मा महोन-महाना बाद वय एग समय की रेतो सनत निकल रही है। ओर गया हुआ समय लाख उपाय करके परवात भा घासस गहा आता। मान भी अपना गत ही चला जा रहा है और एक दिन अयाव काय के मुन का कवन बन जाएगा।

मत्स्य निश्चित है। तब बम साधना में प्रमाण पाना देता है? इसका गिन पुण्याय समय पर न कर ता अपने समान दूसरा मूत्र बीन हागा?

अतः प्यार मित्र! क्या स नष्ट छात्र स भा गत परन्तु इसी पत्र से विचार का सत्कार में तू है। तू हा शुभ मित्रा उपा ही शुभ आचरण उसी पत्र में गुरु कर है।

आशा और आशा के साथ पत्र पूण कर। कि विचार को, १-विचार का तू सत्कार में बदल पगा।

तुम्हारा—वत्स्याम मित्र कुमारपाल

## सहायक पुस्तकें

इस पाठ्य पुस्तक में निम्नलिखित पुस्तकों का सहयोग लिया गया है, उन सबका आभार मानते हैं ।

### पुस्तक को नाम

- १ धर्म मग्नह भाग-१
- २ प्रवचन सारोद्धार
- ३ अभक्ष्य अनतकाय विचार
- ४ वनस्पति आहार के लाभ
- ५ आहार मौमाँसा
- ६ श्रावक धर्म जागरिका सार्य
- ७ आहार विशेषाक (हिन्दी गुज )
- ८ नरक का प्रथम द्वार (रात्रि भोजन)
- ९ प्राणियों की अपील
- १० जैन तत्वादर्श
- ११ अभक्ष्य अनतकाय विचार
- १२ आहार गृद्धि
- १३ खुराक को पसंदगो
- १४ मनुष्य के श्रेष्ठ कुदरती आहार
- १५ भारत सरकार के श्री राजेन्द्र बाबु
- १६ भक्ष्याभक्ष्य
- १७ प्राणी हिंसा निषेधक
- १८ भयकर भूत
- १९ दीर्घायु और आरोग्य
- २० जन्मभूमि, वन्वई समाचार, जयहिंद आदि के सम्पादक

लेखक • संपादक • प्रकाशक  
 उपा. श्री मानविजय जी गणी  
 जा. श्री नेमचंद्र सूरिजी म.  
 श्री यजोविजय जी जैन जाला  
 डॉ. त्रिभुवनदास लहेरचंद  
 श्री प्रभुदास बेचरदास पारेल  
 आ. श्री विजयपद्यनूरि जी म.  
 जैन जगत  
 आ. विजयकीर्तिचंद्रसूरिजी म.  
 श्री नारणदास पुरुषोत्तमदास  
 श्री विजयानंद सूरिस्वर जी म.  
 श्री प्राणलाल मगल जी शाह  
 श्री. मनसुख लाल ताराचंद  
 श्री रमणलाल इजीनियर  
 श्री जयतीलाल मानकर  
 मुनि श्री हर्ष विमलजी म सा  
 श्री धीरजलाल टोकरसी शाह  
 श्री मोतीलाल मनसुखलालगाह  
 श्री अमृतलाल जगजीवन दास  
 डॉ महदेवप्रसाद M.D.N.D.

## :- रत्नकण :-

- आहार की शुद्धि आत्म शुद्धि हतु महत्वपूर्ण है ।
- आहार का आत्मा के साथ, भाजन का भजन के साथ गहरा संबंध है ।
- हमें भोजनानुसारी नहीं, भजना-नुसारी बनना है ।
- भोजन से शरीर का पोषण देना ठीक है मगर भोजन से शरीर को पुष्ट बनाना अनर्थ है ।
- भोजन जितना नाचिक इतना जीवन पवित्र ।
- इस बात को अपने को आसानी से समझ कर दूसरों को क्या नहीं समझ पाता इसका मुख्य कारण आहार है ।
- भूख को मिना गुनक को खाजागे तो वह नुकसान करेगा, भूख के बरत भूखी रोगी का धारण तो यह गुनकद का मजा देगी ।
- भोजन देखकर आत्मा की जीम से पानी निकलता है आत्मा की ओर से पानी ।

## ❀ सुनहरे कण ❀

- पचने में बहता निमल जल जिस प्रकार शरीर के मल का साफ करता है वैसे ही धीतराग पर-मात्मा के वाणी रूपी परम का पानी आत्मा के अंतर मल का साफ करता है ।
  - भोजन की शुद्धि नित्य और मानसिक उत्थान का कारण बनती है ।
  - आपका मन ही स्वयं और नव है सुंदर विचारा के प्रकाश से विक-मित्त मन स्वयं का आनंद प्रदान करता है खराब विचारा के अंधकार से पूरित मन नरक की यातना उत्पन्न करता है ।
- अन
- शरीर मन और आत्मा का विगाहन वाला अभिष्ट ध्यान पान का जीवन मर के लिए त्याग कर दीजिए ।
- हित भोजी-स्वयं की प्रकृति के अनुसार भोजन करने वाले और बाल भोजी-समय और ऋतु के अनुसार भोजन करने वाले मानव को सभी पुरुष नहीं होता ।



# आहार अमृत धारा

★ ऐसा हितकारी और अल्प प्रमाण में भोजन करना चाहिये जो जीवन और समय यात्रा के लिए उपयोगी बन सके, और जिससे किसी भी प्रकार का विभ्रम न हो अन्यथा धर्म भ्रष्ट होगा।

★ जो मनुष्य उपयुक्त आहार, मिताहार या अल्पाहार करते हैं, उन्हें वैद्यों की चिकित्सा की आवश्यकता नहीं पड़ती, वे स्वयं ही स्वयं के वैद्य होते हैं।  
—आचार्य भद्रबाहुस्वामी जी

★ जो काल, क्षेत्र, मात्रा आत्म हित द्रव्य की गुणवत्ता और अपनी शक्ति का विचार करके भोजन करते हैं, उन्हें दवा की आवश्यकता नहीं होती।  
—वाचक उमास्वाति जी

★ ज्ञानादि मोक्ष के साधन हैं और ज्ञान का साधन शरीर है तथा शरीर का आहार है, इसलिए साधक को समयानुकूल आहार की आज्ञा दी गई है।

★ जो अल्पाहारी हैं उनकी इन्द्रियां वासना की ओर नहीं दौड़ती तप के अवसर पर वे निरुत्साही नहीं होते, और वे स्वादिष्ट भोजन में आसक्त नहीं होते।  
—क्षमाश्रमण जिनभद्र जी

★ आयुर्वेद इस बात पर सहमत है कि शरीर में दो कमल हैं, हृदय कमल और नाभि कमल। सूर्यास्त हो जाने के बाद ये दोनों कमल सकुचित हो जाते हैं, इसलिए रात्रि भोजन निषेध है।

—आचार्य श्री हेमचन्द्रसूरि जी म० सा०

## प्रकाशकीय

नैन दशन का हाद अनाहारी प प्राप्त कर आत्मा की पुद्ध अवस्था मोक्ष पर्याय को प्रकट करने का है। अनादि म कम सबध युक्त आत्मा कम व कारण आहार ग्रहण कर शरीर का निर्माण करती है और उसे पिराने के लिए नया नया आहार लेती है।

आहार से रक्त आदि घातुओं का निर्माण होता है और इसी के अनुसार विचारधारा का निर्माण होता है। आत्मा के परिणाम अच्छे रहे इस हेतु आहार की शुद्धि का प्रकाश प्राप्त कर जीवन का निर्माण आधारभूत आवश्यकता है।

अनादि काल से इस देह धारी जीव को आहार सजा, रस स्वाद का वृत्ति मूनादिक अंश में सताती है। इस रस वृत्ति व अनियंत्रित हो जान पर स्वास्थ्य हानि का हिमाच नहीं रहता है। रोग के कारण जीवन पराधीन होता है, तथा दुःखमय मृत्यु के कारण परलोक विगडता है, जिससे पुनरुत्थान प्राप्ति कना सहज नहीं है। रस लोलुपता के दण्ड स्वस्व असंख्य अनंत काल तक जीव बिहिन ऐक्यिष्य अवस्था पागी पृथ्वी, मानि, वायु व वनस्पतिनाय में परि अमण करना पडता है। भविष्य का अनंत काल न विगडे विचार धारा बलु बित न बने, इस हेतु आहार दिक करके आहार सजा पर सम्पूर्ण प्रकार म विषय प्राण वरन के लिए प्रयत्न करना जरूरी है।

शरीर के विकास के लिए मन की निमंत्रता व लिंग, आत्मा के आजस्व को प्रवटाने के लिए, अंत में जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए आहार का विवेक आवश्यक है और अनिवार्य है।

आहार अर्थात् भोज्य सामग्री चार प्रकार की है—अशन—पान—स्नानि—स्वदिम। भोजन में लिए जाने वाले खाद्य पदार्थ सख्या में अनेक है। युगलिक युग से लेकर वर्तमान यत्र युग तत्र मनुष्य न खाद्य पदार्थों का अनेक प्रयोग करके भाति जाति व भाति भाति की वस्तुओं का निर्माण किया है।

जाने की इन वस्तुओं के मुख्यत दो जेद किये जा सकते हैं। एक भोज

कहलाती वनस्पति, ओषधि अनाज आदि और दूसरी अभक्ष्य कहलाने वाली कदमूल मांस मदिरादि वस्तुएँ ।

अब प्रश्न यह उठता है कि क्या ये सभी वस्तुएँ खाना जरूरी और योग्य हैं? स्पष्ट उत्तर होगा कि नहीं । इस हेतु योग्य अयोग्य अर्थात् अनेक केवल ज्ञानी परमात्माओं द्वारा आत्म हित की दृष्टि के समझाया गया भक्ष्य और अभक्ष्य खान पान का विवेक रखना अधिकार भूत आवश्यकता है ।

इस विवेक की आवश्यकता मात्र इसलिये है, कि भोजन से कोई अनुचित प्रभाव, विकृति, स्वास्थ्य हानि, मन की खराबी न हो और आत्महित भी खतरे में न पड़े तथा परलोक में गति न बिगड़े ।

तब, मन और आत्मा के निर्माण व विकास का आधार शुद्ध सात्विक भक्ष्य आहार है, आहार अशुद्ध, तामसी और अभक्ष्य होगा तो जीवन में बहुत गड़बड़ होने की, स्वास्थ्य हानि की, स्वभाव में क्रोध काम व उत्तेजना की सदाचार व सद्बिचारों के लोप के रूप में असत्य नुकसान की सम्भावना रहेगी ।

जैसा अन्न वैसा मन, और जैसा मन वैसा जीवन, यह अनुभव सिद्ध होकर है ।

सात्विक शुद्ध भक्ष्य आहार से सद्बिचार और सदाचार की रक्षा व सुदृढ़ होती है, यह अनुभवा दयागी तपस्वी, पुरुष कहते हैं, यह सब न हमी

अभक्ष्य पदार्थों में कदमूल में असंख्य जीवों की हानि, मांस-अंडाएँ सड़करी से पचेन्द्रिय जीव की हानि होती है । कितने ही अभक्ष्यों में असेच्य त्रिधातुओं का नाश होता है, जिससे आत्मा की परिणतिकठोर, त्रिदयाचनसी है जगत् की वृत्तियाँ विकृत हो जाती हैं, आत्मा की शांति भंग होती है, सात्विक हीन दुर्बल की आयुष्य का ब्रह्म नुलभ होता है । ऐसे अनर्थकारी दोष से त्रिधातुओं व युवकों को बचाने के लिए प्रत्येक वर्ष आयोजित होने वाला जैन धार्मिक शिक्षण शिबिरों में नैतिक व आध्यात्मिक जीवन निर्माण करने का प्रयास किया जाता है ।

विद्यार्थियों को अभक्ष्य व अभक्ष्य भोजन के विषय में, स्वभाविक अभक्ष्य पदार्थों का वर्णन, विज्ञान सम्पत्ता, स्वादता, उदाहरण व तर्क पूर्वक समझाया गया है । जिसे इन बालकों ने उम्र भर के लिए ऐसे अभक्ष्य खान पान का त्याग करने का नियम स्वीकृत किया है ।

पेट करावे पैठ आदि के विषये हमें अनेक बार लोगों के मुख से सुनते हैं। आज के वैज्ञानिक विश्व के अनेक शक्तिपूर्ण पर विजय प्राप्त करने का दावा करता है कि तु अब तक कोई धार्मिक पेट की भूख समाप्त करने में समर्थ नहीं हो सका है जबकि ऐसा भाग परम तारक थी जिनेश्वर देव ने दिखाकर जीव मात्र की अनेक मुख मय मांस को अनाहारी-द्वारे दिखलाया है। अनाहारी पन प्राप्त करन के लिए परम उपकारियो ने मनुष्यों को अहिंसा तर सधम की शिक्षा दी है जि इससे मनुष्य आहार से या रस कि मुलाम नही बनता है। अशुद्ध आहार से निष्ठुर विचारी या तामेसिक् न धर्म इस हेतु आहार के शुद्धि पर प्रकाश डाला गया है।

जानी भगवता ने विचार और ओघार की शक्ति के पूर्ण आहार शुद्धि की वृत्ति बहुत ही समझ व साथ वही है। शुद्ध आहार क अभाव ने मन शूद्र और शक्ति नहीं बनता है। प्रशस्त चित्त विनाभ्योनासाधना अथवा अविष्ट है। ओघ भ्रष्ट भ्रान्त गरीब साधना के लिए सत्कर्म शक्तियों क नियोजन का आधर्न है। इस साधना को हम आहार सत्ता से बहुमान की अपला आहार सत्ता की विजय के लिए प्रमाण करें वही उचित होगा। जटिली पाश्चात्य संस्कृति अर्थात् आहार निद्रा, मय और मैथुन पुष्ट करने का जीवन है जबकि जिन शास्त्र की संस्कृति में आहार वि सत्ता की विजय की बात प्रमा विष्ट है। इसलिये-आध्यात्मिक साधना में अमे करने के लिए जानी भगवतों ने अवश्य आहार का विशेष किया है।

इस पुस्तक में सरलित जीन धर्म व सनार्तन सर्वे की सामग्री युवकों और बालकों ने सरलता से जो ग्रहण है, ओघ जोधना संयोजित उनको रसिक स्तर जा। इस हेतु अनेक पाश्चात्य धर्मा की ओर होदों के अंतर्गत पुस्तक में विशेष है। रचना ही नहीं विशेष चर्चों को रसात्मक की की विनो द्वारा धर्मा (Visual reflection) के विमल हेतु वर स पुस्तक के मयवा प्रस्तुत जो एना प्रकाश भी विषय तथा है। इस पुस्तक में प्रस्तुत विवेचना को जनिय बनाने के लिए अनेक पत्रों, सामयिक प्रकाशनों तथा पुस्तकों क अवतारण भी जद्वत विधे गये हैं। वस्तुतः यह सफस्त उपयागी और अभिनन्दन क दाग्य है।

हमारे पूर्वचार्य ज्ञानी भगवतो ने प्रवचन-सारोद्धार धर्म संग्रह में और श्रवक व्रत के भोगोपभोग विरमण व्रत में २२ अभक्ष्यो की विशद् विवेचना की है, वह सिर्फ धार्मिक भावना तक ही सीमित नहीं है। आज के आरोग्य और चिकित्सा विज्ञान का भी इसे प्रबल समर्थन प्राप्त है। जो हमारी श्रद्धा को नृद्धिगत करता है।

शिविराधियों के लिए यह एक महत्त्व की पाठ्य-पुस्तक है। इसके अतिरिक्त छोटे बड़े भाई-बहनों को जीवन के सच्चे विकास हेतु महत्वपूर्ण मार्ग-देनी है।

प्रस्तुत पुस्तक पूजापाद परमांपकारी तपोनिधी आचार्य देव श्री विजय भुवन भानु सुरेश्वर जी महाराज के शिष्य रत्न श्री राजेन्द्र विजय जी म०ना० द्वारा सन् १९३५ में पाण्डे के जैन शिक्षण शिविर में 'अभक्ष्य अनतकाय विचार' नामक पुस्तक के आधार पर तथा अनेक अन्य ग्रन्थों के सहयोग से संकलित की गई है।

यह पुस्तक मूलतः गुजराती में लिखी गयी थी, किन्तु हिंदी भाषी क्षेत्रों में इसके हिंदी संस्करण के लिए आते निवेदन के कारण अबाला (पंजाब) निवासी श्री पृथ्वीराज जी जैन, एम०ए० से अनुवाद करा इस पुस्तक की प्रथम आवृत्ति सन् १९७६ में प्रस्तुत की गई थी। हिन्दी के प्रथम संस्करण के उपरान्त यह द्वितीय संस्करण पाठकों को समर्पित करते हमें आनंद की अनुभूति हो रही है।

यह पुस्तक बालकों के लिए उपयोगी बने तथा बाल्यकाल से ही स्वास्थ्य और सत्य के प्रति अभिरूचि जागृत करने अपने आहार के भक्ष्य अभक्ष्य का भेद समझकर उसके अनुसार आहार पर नियंत्रण रखें सयम जीवन जी सकें, इस शुभ उद्देश्य से पाठशालाओं पुस्तकालयों तथा घर में सर्वत्र इस पुस्तक का उपयोग करें तो हमारा यह प्रयास सार्थक समझेंगे। इसलिए धार्मिक शिक्षकों ब्रथा माता पिता में विशेष विनती है। इस पुस्तक के उपयोग द्वारा बालकों में स्व.नियंत्रण और सयम जीवन के बीज आरोपित हो यही अभिलाषा है।

इस पुस्तक में जिनाज्ञा के विरुद्ध कुछ भी छया हो तो मिच्छामि दुक्कड।

लि:—कुमार पाल वि० शाह

बम्बई

## तप युद्ध की शिक्षा आहार-शुद्धि

लेखक पू० मुनिराज श्री पूनचंद विजय जी म०

भारत व सभी घमशास्त्र मानव जीवन को महत्ता का मूल्यांकन करते हुए कहते हैं कि यह मानव भव तो मुक्ति का मगन द्वार है। मुक्ति का मगन द्वार खोजने की चाबी इसी भव में मिल सकती है। यही इसकी महत्ता है, इससे हमकी सर्वोपरिता है बाकी तो यह मानव शरीर मल मूत्र की भाँति मुश्किलों और उनझनों का गमल है। मोक्ष-मार्ग को प्रदर्शित करने का कोई अतिशय मूल्य नहीं है। इसके लीपना मूल्यांकन का कक्षीय आध्यात्मिक आभास हो है।

आध्यात्मिक राजाधो की च म और परम सीमा यह मुक्ति है और इस मुक्ति द्वार व उद्घाटन की चरित्र चाबी, यन् मानव जाति में ही मिल सकती है फिर विचार करने की बात यह है, कि इस द्वार उद्घाटन में आहार शुद्धि कोई महत्वपूर्ण अंग है या नहीं ?

उत्तर आहार शुद्धि का आवश्यकता को सिद्ध कर देता है। मुक्ति के मगन द्वार की खोजने की चाबी है, आचार शुद्धि, इस आचार शुद्धि की आधार शिखर है विचार शुद्धि, और विचार शुद्धि की वाहक है आहार शुद्धि।

आहार शुद्धि में विचार शुद्धि विचार शुद्धि में आचार शुद्धि, आचार शुद्धि में यम शुद्धि और अंत में मोक्ष। इस पुनीत क्रिया में धीरे धीरे गहराई तक डुबका लगाइये।

आहार जैसी उदार। अन्न जैसा मन। खान पान जैसे अरमान। य और इत जैसी कहावतों का अर्थ यह है कि आहार का अमर छोटा मोटा नहीं है। आहार तो तो शरीर की क्रिया है किंतु इसका प्रभाव मानव के मन पर मन पर, और जीवन पर भी पड़े बिना नहीं रहता है। शारीरिक विकास के साथ साथ मनुष्य के विचार संचार और आचार सभी आहार कारणीभूत तत्व है।

सत्ता अर्थात् सुदृढ़ संस्कार। समस्त जीव सृष्टि चार संस्कारों को अपनी छाया की भाँति लगाएँ भर प्रमन करती है। इस सत्ता चतुष्टय में पहली सत्ता आहार, दूसरी भय तीसरी विषय वासना और चौथा मूर्च्छा परिग्रह की

कहलाती है। आहार संज्ञा की कायमी मर्प पकड़ से मुक्त होकर अनाहारी पद का स्वातंत्र्य प्राप्त करने के लिए तप का यह युद्ध मंत्र हमारे शास्त्र कारो ने प्रदान किया है। तप का युद्ध कोई बच्चा का खेल नहीं है। इस युद्ध के लिए ताकत और ताकत के लिए तालीम लेनी होती है। तालीम के रूप में ही हमारे शास्त्रकारो ने अक्षय अभक्ष्य पथ अपेक्ष को चर्चा निर्धारित की है, और इस संदर्भ में गहरी से गहरी जानकारी प्रदान की है।

आहार संज्ञा की गुलामी से मुक्त होने के लिए तप का युद्ध करना अनिवार्य है। इस तप युद्ध में विजय वरमाला वरण के लिए शक्ति प्राप्ति विना सफलता असम्भव है, शक्ति प्राप्ति करने के लिए शिक्षा लिए विना छुटकारा नहीं है। यह परेड करनी है इसलिए बीबीस अभक्ष्य, वत्तों से अनन्तकाय और चार महाविण्ड की सम्पूर्ण जीवन के लिए त्यागों करिए। अभक्ष्य त्याग की शिक्षा से जाग्रत जवा मर्दी, तप युद्ध करने के लिए उत्साह और फिर आहार की संज्ञा की स्थायी गुलामी की वेडी गल्लटका करके जीव अनाहारी पद की स्वातंत्र्यता प्राप्त कर लेगा।

सिर्फ आहार शुद्धि को अपनाकर आत्म सन्तोष नहीं मानना है। हमें एक अतिम आदर्श और महत्व पूर्ण मुद्रालेख तो यह अनाहारी पद ही है। इस आदर्श को प्राप्त करने आहार का, रस क्रमशः त्याग जरूरी है, किन्तु ये तो ऊपर के चरण है, अतिम चरण भी कहे तो उपयुक्त है, ऐसी उच्चा भूमिका है यह। इस उच्चा भूमिका को प्राप्त करने के लिए आरम्भिक चरण पर चढ़ना ही होगा। आहार शुद्धि के विना आरम्भिक चरण पर पैर टिक ही नहीं सकते इसलिए मुक्ति द्वार खोलने की चरित्र चावी प्राप्ति की प्राथमिक शत है-आहार शुद्धि। आहार के असर से तन-मन-जीवन में उठते आंदोलन के तो हम सब साक्षी है ही। अनुभवगम्य इस बात को अधिक समझाने की जरूरत नहीं है। भोजन जैसा बन, मन जैसा मनन, और मनन की भांति जीवन यह लगभग अनुभव सिद्ध बात है। आहार विदुः शुद्ध है तो इस शुद्धता का प्रभाव चित्त में भी पड़ता है। चित्त की शुद्धता चित्तन की शुद्ध बनाती है। सुन्दर चित्तन से शुद्ध व्यवहार का पौधा विकसित होता है, और इस पौधे पर समयानुसार सुविशुद्ध व्यवहार की फूल विकसित होने में समय नहीं लगता है। इस फूल से प्रभावित होती चरित्र की महक वातावरण में प्रविष्टता की सुवास को प्रसारित

1898 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315 2316 2317 2318 2319 2320 2321 2322 2323 2324 2325 2326 2327 2328 2329 2330 2331 2332 2333 2334 2335 2336 2337 2338 2339 2340 2341 2342 2343 2344 2345 2346 2347 2348 2349 2350 2351 2352 2353 2354 2355 2356 2357 2358 2359 2360 2361 2362 2363 2364 2365 2366 2367 2368 2369 2370 2371 2372 2373 2374 2375 2376 2377 2378 2379 2380 2381 2382 2383 2384 2385 2386 2387 2388 2389 2390 2391 2392 2393 2394 2395 2396 2397 2398 2399 2400 2401 2402 2403 2404 2405 2406 2407 2408 2409 2410 2411 2412 2413 2414 2415 2416 2417 2418 2419 2420 2421 2422 2423 2424 2425 2426 2427 2428 2429 2430 2431 2432 2433 2434 2435 2436 2437 2438 2439 2440 2441 2442 2443 2444 2445 2446 2447 2448 2449 2450 2451 2452 2453 2454 2455 2456 2457 2458 2459 2460 2461 2462 2463 2464 2465 2466 2467 2468 2469 2470 2471 2472 2473 2474 2475 2476 2477 2478 2479 2480 2481 2482 2483 2484 2485 2486 2487 2488 2489 2490 2491 2492 2493 2494 2495 2496 2497 2498 2499 2500 2501 2502 2503 2504 2505 2506 2507 2508 2509 2510 2511 2512 2513 2514 2515 2516 2517 2518 2519 2520 2521 2522 2523 2524 2525 2526 2527 2528 2529 2530 2531 2532 2533 2534 2535 2536 2537 2538 2539 2540 2541 2542 2543 2544 2545 2546 2547 2548 2549 2550 2551 2552 2553 2554 2555 2556 2557 2558 2559 2560 2561 2562 2563 2564 2565 2566 2567 2568 2569 2570 2571 2572 2573 2574 2575 2576 2577 2578 2579 2580 2581 2582 2583 2584 2585 2586 2587 2588 2589 2590 2591 2592 2593 2594 2595 2596 2597 2598 2599 2600 2601 2602 2603 2604 2605 2606 2607 2608 2609 2610 2611 2612 2613 2614 2615 2616 2617 2618 2619 2620 2621 2622 2623 2624 2625 2626 2627 2628 2629 2630 2631 2632 2633 2634 2635 2636 2637 2638 2639 2640 2641 2642 2643 2644 2645 2646 2647 2648 2649 2650 2651 2652 2653 2654 2655 2656 2657 2658 2659 2660 2661 2662 2663 2664 2665 2666 2667 2668 2669 2670 2671 2672 2673 2674 2675 2676 2677 2678 2679 2680 2681 2682 2683 2684 2685 2686 2687 2688 2689 2690 2691 2692 2693 2694 2695 2696 2697 2698 2699 2700 2701 2702 2703 2704 2705 2706 2707 2708 2709 2710 2711 2712 2713 2714 2715 2716 2717 2718 2719 2720 2721 2722 2723 2724 2725 2726 2727 2728 2729 2730 2731 2732 2733 2734 2735 2736 2737 2738 2739 2740 2741 2742 2743 2744 2745 2746 2747 2748 2749 2750 2751 2752 2753 2754 2755 2756 2757 2758 2759 2760 2761 2762 2763 2764 2765 2766 2767 2768 2769 2770 2771 2772 2773 2774 2775 2776 2777 2778 2779 2780 2781 2782 2783 2784 2785 2786 2787 2788 2789 2790 2791 2792 2793 2794 2795 2796 2797 2798 2799 2800 2801 2802 2803 2804 2805 2806 2807 2808 2809 2810 2811 2812 2813 2814 2815 2816 2817 2818 2819 2820 2821 2822 2823 2824 2825 2826 2827 2828 2829 2830 2831 2832 2833 2834 2835 2836 2837 2838 2839 2840 2841 2842 2843 2844 2845 2846 2847 2848 2849 2850 2851 2852 2853 2854 2855 2856 2857 2858 2859 2860 2861 2862 2863 2864 2865 2866 2867 2868 2869 2870 2871 2872 2873 2874 2875 2876 2877 2878 2879 2880 2881 2882 2883 2884 2885 2886 2887 2888 2889 2890 2891 2892 2893 2894 2895 2896 2897 2898 2899 2900 2901 2902 2903 2904 2905 2906 2907 2908 2909 2910 2911 2912 2913 2914 2915 2916 2917 2918 2919 2920 2921 2922 2923 2924 2925 2926 2927 2928 2929 2930 2931 2932 2933 2934 2935 2936 2937 2938 2939 2940 2941 2942 2943 2944 2945 2946 2947 2948 2949 2950 2951 2952 2953 2954 2955 2956 2957 2958 2959 2960 2961 2962 2963 2964 2965 2966 2967 2968 2969 2970 2971 2972 2973 2974 2975 2976 2977 2978 2979 2980 2981 2982 2983 2984 2985 2986 2987 2988 2989 2990 2991 2992 2993 2994 2995 2996 2997 2998 2999 3000 3001 3002 3003 3004 3005 3006 3007 3008 3009 3010 3011 3012 3013 3014 3015 3016 3017 3018 3019 3020 3021 3022 3023 3024 3025 3026 3027 3028 3029 3030 3031 3032 3033 3034 3035 3036 3037 3038 3039 3040 3041 3042 3043 3044 3045 3046 3047 3048 3049 3050 3051 3052 3053 3054 3055 3056 3057 3058 3059 3060 3061 3062 3063 3064 3065 3066 3067 3068 3069 3070 3071 3072 3073 3074 3075 3076 3077 3078 3079 3080 3081 3082 3083 3084 3085 3086 3087 3088 3089 3090 3091 3092 3093 3094 3095 3096 3097 3098 3099 3100 3101 3102 3103 3104 3105 3106 3107 3108 3109 3110 3111 3112 3113 3114 3115 3116 3117 3118 3119 3120 3121 3122 3123 3124 3125 3126 3127 3128 3129 3130 3131 3132 3133 3134 3135 3136 3137 3138 3139 3140 3141 3142 3143 3144 3145 3146 3147 3148 3149 3150 3151 3152 3153 3154 3155 3156 3157 3158 3159 3160 3161 3162 3163 3164 3165 3166 3167 3168 3169 3170 3171 3172 3173 3174 3175 3176 3177 3178 3179 3180 3181 3182 3183 3184 3185 3186 3187 3188 3189 3190 3191 3192 3193 3194 3195 3196 3197 3198 3199 3200 3201 3202 3203 3204 3205 3206 3207 3208 3209 3210 3211 3212 3213 3214 3215 3216 3217 3218 3219 3220 3221 3222 3223 3224 3225 3226 3227 3228 3229 3230 3231 3232 3233 3234 3235 3236 3237 3238 3239 3240 3241 3242 3243 3244 3245 3246 3247 3248 3249 3250 3251 3252 3253 3254 3255 3256 3257 3258 3259 3260 3261 3262 3263 3264 3265 3266 3267 3268 3269 3270 3271 3272 3273 3274 3275 3276 3277 3278 3279 3280 3281 3282 3283 3284 3285 3286 3287 3288 3289 3290 3291 3292 3293 3294 3295 3296 3297 3298 3299 3300 3301 3302 3303 3304 3305 3306 3307 3308 3309 3310 3311 3312 3313 3314 3315 3316 3317 3318 3319 3320 3321 3322 3323 3324 3325 3326 3327 3328 3329 3330 3331 3332 3333 3334 3335 3336 3337 3338 3339 3340 3341 3342 3343 3344 3345 3346 3347 3348 3349 3350 3351 3352 3353 3354 3355 3356 3357 3358 3359 3360 3361 3362 3363 3364 3365 3366 3367 3368 3369 3370 3371 3372 3373 3374 3375 3376 3377 3378 3379 3380 3381 3382 3383 3384 3385 3386 3387 3388 3389 3390 3391 3392 3393 3394 3395 3396 3397 3398 3399 3400 3401 3402 3403 3404 3405 3406 3407 3408 3409 3410 3411 3412 3413 3414 3415 3416 3417 3418 3419 3420 3421 3422 3423 3424 3425 3426 3427 3428 3429 3430 3431 3432 3433 3434 3435 3436 3437 3438 3439 3440 3441 3442 3443 3444 3445 3446 3447 3448 3449 3450 3451 3452 3453 3454 3455 3456 3457 3458 3459 3460 3461 3462 3463 3464 3465 3466 3467 3468 3469 3470 3471 3472 3473 3474 3475 3476 3477 3478 3479 3480 3481 3482 3483 3484 3485 3486 3487 3488 3489 3490 3491 3492 3493 3494 3495 3496 3497 3498 3499 3500 3501 3502 3503 3504 3505 3506 3507 3508 3509 3510 3511 3512 3513 3514 3515 3516 3517 3518 3519 3520 3521 3522 3523 3524 3525 3526 3527 3528 3529 3530 3531 3532 3533 3534 3535 3536 3537 3538 3539 3540 3541 3542 3543 3544 3545 3546 3547 3548 3549 3550 3551 3552 3553 3554 3555 3556 3557 3558 3559 3560 3561 3562 3563 3564 3565 3566 3567 3568 3569 3570 3571 3572 3573 3574 3575 3576 3577 3578 3579 3580 3581 3582 3583 3584 3585 3586 3587 3588 3589 3590 3591 3592 3593 3594 3595 3596 3597 3598 3599 3600 3601 3602 3603 3604 3605 3606 3607 3608 3609 3610 3611 3612 3613 3614 3615 3616 3617 3618 3619 3620 3621 3622 3623 3624 3625 3626 3627 3628 3629 3630 3631 3632 3633 3634 3635 3636 3637 3638 3639 3640 3641 3642 3643 3644 3645 3646 3647 3648 3649 3650 3651 3652 3653 3654 3655 3656 3657 3658 3659 3660 3661 3662 3663 3664 3665 3666 3667 3668 3669 3670 3671 3672 3673 3674 3675 3676 3677 3678 3679 3680 3681 3682 3683 3684 3685 3686 3687 3688 3689 3690 3691 3692 3693 3694 3695 3696 3697 3698 3699 3700 3701 3702 3703 3704 3705 3706 3707 3708 3709 3710 3711 3712 3713 3714 3715 3716 3717 3718 3719 3720 3721 3722 3723 3724 3725 3726 3727 3728 3729 3730 3731 3732 3733 3734 3735 3736 3737 3738 3739 3740 3741 3742 3743 3744 3745 3746 3747 3748 3749 3750 3751 3752 3753 3754 3755 3756 3757 3758 3759 3760 3761 3762 3763 3764 3765 3766 3767 3768 3769 3770 3771 3772 3773 3774 3775 3776 3777 3778 3779 3780 3781 3782 3783 3784 3785 3786 3787 3788 3789 3790 3791 3792 3793 3794 3795 3796 3797 3798 3799 3800 3801 3802 3803 3804 3805 3806 3807 3808 3809 3810 3811 3812 3813 3814 3815 3816 3817 3818 3819 3820 3821 3822 3823 3824 3825 3826 3827 3828 3829 3830 3831 3832 3833 3834 3835 3836 3837 3838 3839 3840 3841 3842 3843 3844 3845 3846 3847 3848 3849 3850 3851 3852 3853 3854 3855 3856 3857 3858 3859 3860 3861 3862 3863 3864 3865 3866 3867 3868 3869 3870 3871 3872 3873 3874 3875 3876 3877 3878 3879 3880 3881 3882 3883 3884 3885 3886 3887 3888 3889 3890 3891 3892 3893 3894 3895 3896 3897 3898 3899 3900 3901 3902 3903 3904 3905 3906 3907 3908 3909 3910 3911 3912 3913 3914 3915 3916 3917 3918 3919 3920 3921 3922 3923 3924 3925 3926 3927 3928 3929 3930 3931 3932 3933 3934 3935 3936 3937 3938 3939 3940 3941 3942 3943 3944 3945 3946 3947 3948 3949 3950 3951 3952 3953 3954 3955 3956 3957 3958 3959 3960 3961 3962 3963 3964 3965 3966 3967 3968 3969 3970 3971 3972 3973 3974 3975 3976 3977 3978 3979 3980 3981 3982 3983 3984 3985 3986 3987 3988 3989 3990 3991 3992 3993 3994 3995 3996 3997 3998 3999 4000 4001 4002 4003 4004 4005 4006 4007 4008 4009 4010 4011 4012 4013 4014 4015 4016 4017 4018 4019 4020 4021 4022 4023 4024 4025 4026 4027 4028 4029 4030 4031 4032 4033 4034 4035 4036 4037 4038 4039 4040 4041 4042 4043 4044 4045 4046 4047 4048 4049 4050 4051 4052 4053 4054 4055 4056 4057 4058 4059 4060 4061 4062 4063 4064 4065 4066 4067 4068 4069 4070 4071 4072 4073 4074 4075 4076 4077 4078 4079 4080 4081 4082 4083 4084 4085 4086 4087 4088 4089 4090 4091 4092 4093 4094 4095 4096 4097 4098 4099 4100 4101 4102 4103 4104 4105 4106 4107 4108 4109 4110 4111 4112 4113 4114 4115 4116 4117 4118 4119 4120 4121 4122 4123 4124 4125 4126 4127 4128 4129 4130 4131 4132 4133 4134 4135 4136 4137 4138 4139 4140 4141 4142 4143 4144 4145 4146 4147 4148 4149 4150 4151 4152 4153 4154 4155 4156 4157 4158 4159 4160 4161 4162 4163 4164 4165 4166 4167 4168 4169 4170 4171 4172 4173 4174 4175 4176 4177 4178 4179 4180 4181 4182 4183 4184 4185 4186 4187 418





वर्धमान तपोनिधि प्रभावक प्रवचनकार पू० आचार्य श्रीमद् विजय भुवन भानु सूरिस्वर जी महाराज के सफल निर्देशन व निष्ठा में सम्पन्न सं. २०२१ सन् १९६५ में पाटण के ज्ञान पर्व में शांतिमूर्ति पू० मुनिराज श्री राजेन्द्र विजय जी महाराज ने दोपहर के समय भक्ष्याभक्ष्य विषय पर वाचना दी। इस वाचना का अनेक ग्रंथों के आधार पर सकलन ही यह पुस्तक है।

आहार की अशुद्धि के अंधकार में भटकता आदमी आहार की शुद्धि प्रकाश में धीरे धीरे प्रवास आरम्भ करे, इसी पुण्य-प्रतिष्ठा के साथ पूर्ण विराम।

## भोजनिक नहीं, भजनिक बनो

- ० भोजन जितना कम, उतना भजन अधिक, भोजन भजन को भुलाने वाला न हो।
- ० भोजन जितना सादा उतना जीवन अच्छा।
- ० भोजन अधिक अच्छे भजन के लिए है।
- ० भोजन देह के लिए और भजन आत्मा के लिए है।
- ० शरीर का स्वास्थ्य भोग का कारण न हो, किंतु जो योग का कारण हो तो वह आत्मा के सुख का प्रसाद रूप है।
- ० शरीर में अल्प से अल्प सुख वृद्धि का भाव रहता है। तब तक सर्वथा मोह नाश सम्भव नहीं है।
- ० जैसा अन्न वैसा तन और जैसा तन वैसा मन।
- ० देह सुख यह भोग साधना है।  
आत्म सुख यह योग साधना है।
- ० तप मात्र विशुद्धि का ही मार्ग नहीं है अपितु सिद्धि का मार्ग भी है।

## वासना विजय के लिए तप आवश्यक

—जे०वान० लीट

अमेरिकी चरित्रकार स्व० सा जे वान लिट न "कांकवस्ट आफ दी मपट नामक अति प्रेरक व चिंतनात्मक पुस्तक लिखी है। इस शीर्षक का अनुवाद मानना विजय या काम विजय होता है। कामवासना पर उसे विजय प्राप्त कर, इसका सुंदर निरूपण इस पुस्तक में किया गया है। इस पुस्तक का 'गुड मुराद' नामक प्रकरण में लेखक लिखते हैं कि —

आवाहार का एक महत्वपूर्ण लाभ यह है कि जीव का स्वाभाविक वृत्तियों की तीव्रता कम करने में यह मदद करता है। एक प्रकार से हम विषयों में मिद हो चुकी जो एक हकीकत प्रकट हुई है कि मांस और वैसे ही प्राणियों से प्राप्त अधिक आहार विशेष रूप से विकारोत्पन्न गुणा से युक्त होते हैं। जीव के अशुभों को काटने के आदेश के प्रति सहानुभूति रखने वाले सभी व्यक्तियों को अपने नैतिक आहार से प्राणीज्य पदार्थों को छोड़ देना चाहिए।

दूसरे आहार के शुद्धिकरण हेतु पेट पूजा को महत्व देने में दूर रहना भी जरूरी है। इसी प्रकार शुद्धिकरण के लिए दृढ़ता से बनाई गई घटपटी वस्तुएं पाक बनाम स्वाद को विह्वल करने वाली जीम और तलुओं को बहकाने वाले मसालों शरीर की पाक क्रिया का नहरी हो उसमें अधिक खाने प्रजनन प्रणियों पर अशुभ दबाव न लाने के लिए अतृप्तियों के अशुभ मांस को दूध दूध कर खाकर अवरोधित करने से भी दूर रहना जरूरी है।

उस के समय प्रजनन प्रणियों पर पड़ते दबाव को रोकने, काम विषयक स्वयं टालने के लिए सोने व कुछ घट पहले तक कुछ भी खाना अपना पीना छोड़ देना उचित है।

एक साथ दोनों के लिए फन और शाव मांसी पर निर्भर रहकर तथा बीच बीच में एक दिवस का निराहारी उपवास करना अनक प्रकार से शोभती साबित होगा।

पर्व दिवसों पर उपवास करने की बात का उचित ध्यान समझन पड़ता है। उगाढरी, वृत्ति संधेय, रस त्याग के तप की साधकता या निद्व करता है।

## परिशिष्ट

लेखक—कुमार पाल वि. शाह, बम्बई

प्रिय मित्र,

सस्नेह आत्म स्मरण । तुम्हारा पत्र मिला । तुम लिखते हो कि मुझमें जैसी चाहिए, वैसी स्फूर्ति और ताजगी नहीं है । बेचैन और बेदिल रहना है । प्रत्येक बात में ऊब अनुभूत होती है । न तो मुझे ताप है, न सांसी है और न ही कोई बिमारी है, फिर भी जीवन अनिच्छा से जो रहा है । ऐसा हमेशा लगता है, इसका क्या कारण है ?

मेरे मत में एक ही मुख्य और मुख्य का कारण अजीर्ण अथवा अकाल भोजन अथवा ये दोनों हैं ।

तुम्हें याद दिनाता हूँ, कलिकाल-सर्वज्ञ श्री-हेमचन्द्राचार्य महाराज ने मृदस्थ धर्म का एक सामान्य स्तुतक समझाया है जिसमें वे लिखते हैं कि "अजीर्ण भोजन काले भुक्ति सात्म्यादलौल्यत" अर्थात्

अजीर्ण हो, पेट में कब्जियत हो, मल शुद्ध और बराबर न होता हो, पतला होता हो, मल गंधाता हो, शरीर दुर्बल हो, भोजन की रुचि न लगती हो, डकारें खट्टी आती हो, पाद गंधाती हो तो भोजन नहीं करना चाहिए ।

तुम्हें इस प्रकार का कुछ तो नहीं हुआ न ? इनमें से एक या एक से अधिक कुछ हुआ हो तो, तुम्हें अजीर्ण है । प्राचीन तथा अर्वाचीन, पूर्व तथा पश्चिम के सभी डाक्टर, वैद्य, हकीम और सत्त तथा ज्ञानी कहते हैं कि अजीर्ण हो तो भोजन करना अनेक रोगों को नियंत्रण देने जैसा है ।

इसलिए 'काले भुक्ति सात्म्यादलौल्यत' अर्थात् योग्यकाल में स्वाद की लालच बिना, स्वादी प्रकृति के अनुरूप, हितकर, पथ्य और परिमित भोजन करना चाहिए । मैं यहाँ तुम्हें मार्गनुसारी के दो महत्व के गुणों की विषय में निख रहा हूँ ।

मेरे मित्र ! इ- दो सूत्रों को बारम्बार पढ़ और विचार कर । इन सूत्रों में आरोग्य और तदवस्ती ने अपने हस्ताक्षर किए हैं । साथ ही यह भी नोट कर लो कि आहार और आराम की आधारशिला है । आहार और आराम ही का भी प्रतिष्ठित संबंध है । संवे मुक्ति के लिए आरोग्य और आराम दोनों आवश्यक हैं । इसलिए आहार के विषय में क्या योग्य ज्ञान हो और उसे पाने के अनुसार आचरण होना अनिवार्य है ।

आहार को विषय अत्यधिक विस्तृत है । इस मुख्य विषय के अंदर अनेक उपविषय हैं, जैसे शौकाहार, मांसाहार, रात्रि भोजन, अम्ल्य द्विदल पौष्टिक आहार, सौख्य आहार आदि । परन्तु आहार की मर्यादा होने से परम स्वास्थ्य के सम्बन्ध में आहार के विषय घोर इशारा हो परता है ।

प्रथम तो यह जान ले कि स्वस्थ किसे कहते हैं । स्वास्थ्य क्या है ? इस विषय में एक कवि ने लिखा है—

समं दायं समं धातुं समं अग्निं च समं क्रियां ।  
प्रसन्नान्मेन्द्रियमानां स्वस्थं इत्यभिधीयते ॥

यदि कहते हैं कि जिसके दान, पित्त और बफ ये तीन दोष सम हो, अग्नि सम हो, धातु क्रिया और मन, क्रिया सम हो, और जिसका मन, इन्द्रिय और आत्मा प्रसन्न हो, वह स्वस्थ है ।

सम दोष सम अग्नि सम धातु क्रिया और सम मन प्रिया ये सभी शरार समान हैं, परन्तु स्वास्थ्य मात्र इतने से ही नहीं प्राप्त हो जाता । स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है कि अपनी इन्द्रिय मन और आत्मा स्थानों प्रसन्न हो, यह स्वास्थ्य का विद्यामक स्वरूप है ।

स्वस्थ अर्थात् हो तब मन और आत्मा प्रसन्न हो, तो घम दघिना भी अच्छा होगा । सार्धना के लिए स्वस्थ रक्षा जरूरी है, स्वस्थ रक्षा के लिए शरीर रक्षा भी जरूरी है । शरीर की सभान के लिए आहार की सभान भी जरूरी है । इस प्रकार आत्मा की परमार्थ धामने में आहार माटर का काम करता है । आहार के आधार पर अनाहारी बनना है । आहार के विषय और क्रमवत् स्पर्श से अनाहारी बनना है ।

अनाहारी या अरिहत बनने का प्रथम चरण है—भूख सगे तभी लागी ।



को जो देखकर सगे खाते उसी को है। रस और स्वाद के लिए नहीं खाना है, मरिचु पेय का भाड़ा देने के लिए खाना है। यह देह किराए का घर है आत्मा जब तक इसमें है तब तक किराया चुकाना है। यह तो अनिश्चित बात है कि मात्र सांकेतिक किराया ही दना है। फिर भाण पर बटकर स्वर्ण पट धी से सचपय मिठाईयाँ खाना घटाकटार नाक और आँखें खाना, गाल और कौर को समझना यह तो आत्मा का अवग्राह्य है। रस अनुरूप मनकर खाने से हम स्वयं अपने जाका व प्रति अग्रय कर रहे हैं। इसीलिए एक डाक्टर ने व्यस में कहा है—अधिकीण लोग आधा अपने लिए खाते हैं और अधा हमारी जेब भरने के लिए।

पथ्य खाना अर्थात् पचे पक्षी तथा जितना पचे उठना ही खाना। प्रत्येक की शारीरिक प्रकृति एक सभ न नहीं होती। खाया हुआ सब कुछ पच जाता है ऐसा नहीं मानना है। भारी पुराण को पचने में समय लगता है, और हल्की कुराक जल्दी पच जाती है। खाया हुआ पचाप पचे नहीं तो शरीर बिगड़ता है, मरीर भारी लगता है। अपनी महगुण होती है अतः उद्गुक्त तो यह है कि कितने पचाप के खाने से शरीर व सम रय हो जाए। खाने के बाद अमुताहट न हो देता ही पथ्य जाहार लेना चाहिए। क्योंकि भोजन जितना सान और सत्विक होगा जीवन भी उतना ही अच्छा होगा।

भोजन परमिष्ठ होना चाहिए। खिलाने वाला तो भावहू पूरक अधिक त अधिक खिलवाता है। भोजन सवार खाने के लिए अच्छा देना यह सिद्ध सिद्ध खान में तो सिर्फ ३२ प्रकार के ही भोजन आवेगे। सिद्ध उतते देता वगुनने का अभावह बस हाव वगुनने पट भर जाते देता टयाठय नहीं खाना है गने तक आहार भरो नहीं है। खाने में भी मात्रा का ध्यान रखना है। पक्षी में उमादरी तब की आर तुम्हारा ध्यान आवपित करता है। भोजन परादा है, पेट परादा नहीं भूख की तुलना से बार पाँच बरत कम खाना। भूग मरने से मृत्यु हो सकती है ऐसा अनन्य स्थानों पर लिखा है सिद्ध कम खाने से मृत्यु के विषय में कही नहीं लिखा है। स्वास्थ्य रता और उगी प्रकार हम याचना के लिए भूख से कम खाना अनिवार्यता है।

इस संदर्भ में एक अनुभव की बात कहता हूँ, हम दो मित्र एक मित्र के व्यावहारिक प्रसंग पर भोजन हेतु गए, यजमान मित्र ने प्रेम और आग्रह से जिमाया। मेरे साथ के मित्र ने यजमान मित्र के आग्रह से अच्छा खाया। यजमान मित्र जाते समय पूछता है 'क्यों ? भोजन कैसा लगा ?'

यजमान मित्र ने जीवन में विविध प्रकार के पकेवान और खाद्यान्न बनाये थे। अनेक प्रकार की चटनी और आचार भी बनाये थे। इन पदार्थों की प्रशंसा उसने सुनी थी। किंतु मेरा साथी मित्र खा कर ऐसा हो गया कि कुछ भी बोल नहीं सकता था। मैंने कहा—आने वाले सप्ताह में तुम मेरे यहाँ भोजन करने आओ, तब तुमको जवाब मिलेगा।

अगले रविवार मेरे यहाँ ये मित्र जीमने आये। मेरे यहाँ सादी, रसोई ही बनी थी, कोई मिठाई नहीं, कोई खारा नहीं। रोटी, सब्जि, छाछ, सभी जीम रहे थे, तब पहले मित्र ने अपना जवाब मांगा।

मित्र ने कहा—जवाब तो आपकी अपने आप ही मिल गया है। तुम्हारे यहाँ से आने के बाद मुझे पाचन की गिली लेनी पड़ी, और दो-चार घंटे लेटना पड़ा। जबकि तुम यहाँ से दौड़कर आफिस भी जा सकते हैं।

वह मित्र भूख से अधिक खाया था, रस लोलुप बनकर ठूस कर खाया था, इससे परेशान हुआ था। तन मन की स्वस्थता उसने गुमा दी, मेरे यहाँ सात्विक भोजन लिया, भूख से कम खाया, इसलिये हँसते-हँसते वह मेरे यहाँ से गया।

भूख से कम खाने की उणोदरी तप कहा गया है। यह तप सदैव करना चाहिये। पेट हल्का रहने से धर्मसाधना में स्फूर्ति और ताजगी रहती है, आत्म ध्यान में मन को एकाग्र करने में सरलता रहती है। सादे भोजन से विचार सात्विक रहते हैं, विगई का जीवन विचारों का भ्रमण कराता है, जीवन आत्म रक्षण करने वाला होना चाहिए।

प्रिय मित्र ! यह तो तुझको सिर्फ तन के खुराक की बात कही है, मुह से तिये जाने वाले आहार की बात कही है, किंतु तुझे यह जानकर आश्चर्य होगा।

150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

तथा आहार के विषय में, तुम्हारी तोट कर ले कि रूप सौंदर्य, यह आँख का आहार है। मीठा मधुर संगीत कान का आहार है, सुवास और सुगंध यह नाक का आहार है, जिकना और मुनायम स्पृश यह त्वचा का आहार है, शरीर के रोम रोम से आहार लिया जाता है।

अतः 'आँखों पर धूल भर गया' खाने के वात के ये उद्गार क्या सूचित करते हैं। यही कि भोजन की तृप्ति हो गई। भोजन न करें या न माता हो वह खाये तो आकृतता याप्त हो जाती है, इस दृष्टि से सभी इंद्रियों का विचार करना है। आत्मा को रूप देखना रचिकर लगता है, रूप देखकर ये तृप्ति हो जाता है नाक को सुवास सुलकर प्रतीत होता है फूल और इत्र सुंधकर ये तृप्ति होती है। इंद्रियों को मनानुकूल पदार्थ न मिले तो ये आकुल हो उठती है। मन आकुल हो तो हम स्वस्थ है ऐसा कसे कहा जा सकता है।

आरम्भ में स्वस्थ और स्वास्थ्य किसे कहें यह बताया है तो यदि खाने देखने स्पर्श करना से आत्मा प्रसन्न न बनती समझना चाहिये कि हम न सैन योग्य आहार ल रहे हैं। आत्मा के आरोग्य, प्रसन्नता के लिये आहार लेना है आत्मा की शांति और शुद्धि के लिए आहार लेना है।

तन से आहार लेना है, मन से आहार लेना है आत्मा से आहार लेना है। विविध साध पदार्थ तन के आहार है विविध विचार ये मन का आहार है। विविध भवनाएँ ये आत्मा का आहार है।

विमारी और राग न होन पर हम मानते हैं कि हम स्वस्थ हैं। हमारा स्वास्थ्य अच्छा है। विमारी के अभाव के अनुभव को ही स्वास्थ्य न मानिए स्वास्थ्य की उपस्थिति और उसकी सत्यता का अनुभव कीजिए।

स्वास्थ्य की स्वस्थता के अनुभव हनु आवश्यक है कि हम तन को सम्यक् शुद्ध और सात्विक आहार प्रदान करें मन को विमन और विगुह सश्रुत तथा शिवपूत विचार का आहार दें। आत्मा को हम उच्च और उम्दा, पवित्र



और पावन भावनाओं का ही आहार दें। तन, मन और आत्मा को जब ऐसा सम्पूर्ण आहार हम देंगे। तब ही हम स्व में स्थित हो सकेंगे। सच्चा और शाश्वत स्वास्थ्य यही है, कि हम अपने स्व स्वभा में और स्व-स्वभाव में ही रहे, स्थिर हो जाए।

आशा करता हूँ कि इस पत्र द्वारा मैंने तुझे विचार का जो 'लव बाक्स' दिया है, उसका उपयोग करके तू स्वस्थ बनने का प्रयत्न करेगा। तेरे ऐसे प्रयास में शासन देव तुझे सारी अनुकूलताएँ प्रदान करे ऐसी प्रार्थना है।

तुम्हारा हित मित्र

— — — —

॥ नमो जिणपवयणस्स ॥  
॥ नमो तम गुरु श्री प्रेमसूरये ॥

## आहार शुद्धि प्रकाश

जन शास्त्रवादी ने भक्ष्य और अभक्ष्य आहार व विषय पर ही नज़र, इसमें भी आगे बढ़कर उसका शुद्धि और अशुद्धि के विषय में विचार व्यक्त किए हैं। आहार का भयंकर भिन्न शरीर में ही है। एसी बात नहीं अपितु शरीर में व्यापक रूप में प्राप्त मन के साथ भी इसका गहरा सम्बन्ध है जो आत्मा में सम्बन्धित है इसलिए आत्मा के शुद्ध और अशुद्ध होने का प्रभाव मन और आत्मा पर पड़ता है तदनुसार जीवन बनता है। हमारा परम हितपी महर्षिदा ने अपना बुद्धि शक्ति और वाचनिक प्रतिभा में परिस्थितियों का जानकर सात्विक और उच्च सम्प्राप्त्यर्थ जीवन जीने हेतु क्या खाता? और क्या न खाना? इस संबंध में विधि विधेया का ज्ञान बताया है। इनमें भी जन महर्षिदा ने तो भिन्न शास्त्रिक दृष्टि से ही नहीं अपितु आत्मा में दुष्ट पदु-धाने वाला हिंसा, पाप, आशक्ति, जारम्भ-भमाग्भ, मानसिक प्रमत्तता, आत्मिक स्वस्थता शारीरिक निरोगता हृदय की कामना, धृति, परलोक सुधार आदि अनेक दृष्टिकोणों से आहार शुद्धि व विषय में गम्भीरता व विस्तार पूर्वक हृदय स्पर्शी विचार करके अभक्ष्य त्याग परम मुक्तकर्म है, यह सत्य जगत के सम्मुख प्रस्तुत किया है।

मानव को उत्तरोत्तर आत्म समझ की शिक्षा देकर अन्तर्गत आहार सत्ता पर तप और त्याग बल में विजय प्राप्त करना है जिसमें अनाहारी गद स्वरूप मांस का प्राप्ति से, जिसमें शरीर और आत्मा का प्रश्न गाँवा वाल के लिए समाप्त हो जाय। एक उक्ति बहुत ही प्रसिद्ध है 'जमा माण अन्न, भगा होण मन'। हमें यह जानना है कि 'शुद्ध आत्मा' में मन निरागा सधमी पवित्र, शांत-स्वभावी और धर्म भावना वाला जाना है। दूसरा स्वत्वपूर्ण ज्ञान यह है कि आय भूमि व मानव व निरा आय भूमि का जन्म अनुकूल है न कि अनाय भूमि का सामान्य भोजन। मत्स्य ज्ञानि जार जाय में प्राप्त वन स्पति और साधान सान में अनेक प्रकार के मांसिक शास्त्रिक शास्त्र अनिष्ट विचार, दूसरा का ज्ञान करने की भावनाओं का जन्म नहीं जाना है। जिस

प्रकार शुद्ध आहार गुणकारी है, वैसी नीति, मत्प्यता तथा न्याय उसके लिए आवश्यक है, अन्यथा उसका असर भिन्न प्रकार का ही होगा, अतः धन न्याय सम्पन्नता से अर्जित करना जरूरी है। यह शुद्धि का मूल आधार है।

भोजन का सबध मन और आत्मा के साथ होने के कारण आहार का महत्व बहुत अधिक स्वीकृत किया गया है। जैन शास्त्रकारों ने भोजन संबंधी विचारणा के केन्द्र में मन और आत्मा को स्थान प्रदान कर इस जीवन को सुख शांति और समाधिमय बनाने एवं पारलौकिक हित को लक्ष्य में रखकर आहार विषयक आदेश अथवा विधि निषेध बतलाते हैं।

जैसा अन्न वैसा मन, जैसा मन वैसा विचार।

जैसा विचार वैसी क्रिया, जैसी क्रिया वैसा फल ॥

### आहार शुद्धि और आरोग्य

आहार का सबध शरीर के साथ ही नहीं अपितु मन के साथ भी है। आहार शुद्धि मानव जीवन में सुमस्कार लाने हेतु आधारभूत आवश्यकता है।

हम सबको शरीर का भरण पोषण करने हेतु आहार लेना पड़ता है, इस लिए हम जो आहार करते हैं, वह शुद्ध हो, दोष रहित हो, अभक्ष्य न हो तो उसका परिणाम अच्छा होता है और वह अशुद्ध तथा दूषित हो तो उसका परिणाम खराब होता है। इसलिए आहार की शुद्धि-अशुद्धि पर विशेष विचार करने की आवश्यकता है।

अनेक व्यक्ति कहते हैं कि "अपना काम पेट भरने का है अतः जो मिले वह खा लेना चाहिए, इसमें बाल की खाल उतारने वाली बात क्यों?" ये विचार मूर्खतापूर्ण हैं, अधिक स्पष्ट कहे तो ये मनुष्य का अहित करने वाले विचार हैं। पेट कागज की थैली, जूट की बोरी या लकड़ी की पेट्टी तो नहीं है कि जिसमें चाहे जो वस्तु, चाहे जैसे डाल दी जावे। यह तो जीवित शरीर का एक महत्वपूर्ण भाग है, जिसमें कोई भी वस्तु चीज या पदार्थ डाले, तो उसकी प्रतिक्रिया होती है। इतना ही नहीं सम्पूर्ण देह तथा मन पर भी उसका अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। अतः पेट में कोई चीज डालने के पूर्व पूर्णतः विचार करना जरूरी है।

जा 'भोग' प्रिना बिनाग किए कुछ भी सा लेते हैं वे अनेक प्रकार की व्याधियाँ के शिकार बनते हैं उनकी अकाल मृत्यु भी हो जाती है। हम समाचार पत्रों में अनेक प्रार पढ़ते हैं, कि भोजन में किसी अमध्य पदार्थ के मिल जाने से किसी व्यक्ति का मृत्यु हो गई किसी को दस्त, किसी का वमन हो गयी, या किसी की दशा गम्भीर हो गयी है। बहुत-सी ऐसी घटनाएँ हम स्वयं देखते हैं। क्या ये सब हम सब प्रातः की चेतावनी नहीं देना है कि हमें आहार का विषय में सावधानी और विवेक रखना चाहिए।

चैतावनी का सायरन बजने पर भी हम भावधान न होवे, अपनी राह न बगले और जीपें मूढ़ कर दौड़ते हा चल ता उमका परिणाम गड़टे म गिरने अथवा नाथ पाव या मस्तक फोडन वे अतिरिक्त और क्या हो सकता है ?

जिह हम पशु कहते हैं और अपने स निम्न कोटि का समझते हैं, वे भी मग्न पल्ल पत्तियों का भूषण हैं जांचते हैं और अपने अनुकूल प्रतीत होने पर ही उमे खाते हैं तब विवेक गुण स विभूषित हम मानव पूरा विचार, पूरी जांच पड़ताल, गुण दोष का विचार किए बिना किसी भी वस्तु को न मग्न मानते हैं ।

आहार का गवप्रथम गन्ध आगम्य के माध है अतः हम इस गन्ध म कुछ विचार करें ।

आरोग्य दो प्रकार के होते हैं—१ स्वाभाविक आरोग्य

२ कृत्रिम आगेय ।

प्रकृति व नियमों का पालन करते हुए नियमित रूप से जौड़ा तथा योग मुक्त रहना स्वामाविक आरोग्य है। राग उत्पन्न होते व बाद डाक्टरों और दवाओं की गृहायता से रोगों में उद्वेग पाना कृत्रिम आरोग्य है।

भाव प्रकाश नामक ग्रन्थ में स्वाभाविक आगम्य व विषय ग वणन करते हुए बताया गया है कि—

ममदोष सभाग्निश्च समधातुमन्त्रिर ।

प्रगल्भा-मद्वयमा स्वस्य नृत्यभिधायत ।

‘जिम्व’ शरीर में वातान्नि दाह, जठराग्नि ग्सान्नि धातु तथा मल मूत्र का क्रिया समान होता है जगति कोष को प्राप्त नहीं होता जिगवा आत्मा,

इन्द्रिय और मन प्रसन्न हो वह मनुष्य निरोग कहलाता है।” यदि ये सब असमान अथवा विषम स्थिति को प्राप्त हो, तो जरीर में रोग का उपद्रव रहता है। इस रोग के निवारण के लिए औषधि का सेवन करके आरोग्य प्राप्त करना कृत्रिम आरोग्य कहलाता है। इससे समझा जा सकता है कि स्वाभाविक आरोग्य के लिए प्रयत्नशील रहना ही श्रेयस्कर है। अंग्रेजी भाषा में भी इसी प्रकार की एक लोकोक्ति है—

An ounce of precaution is worth a Pound of cure

परहेज का एक औंस दवाई के एक पाँड के समान है।

जो लोग आहार विहार में नियमित नहीं रहते, वे रोगों का शिकार बन जाते हैं। रोग के सम्बन्ध में माधव निदान में लिखा है—

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मला ।

तत्प्रकोपस्य तु प्रोक्तम् विविधाहितं सेवनम् ॥

प्रायः समस्त रोगों का कारण कुपित मल ही है। उसके प्रकोप का कारण अनेक प्रकार के अहित (अभक्ष्य) का सेवन है। आहार में समुचित सावधानी और ध्यान न रखा जावे तो उसके परिणाम स्वरूप जरीर में मल का प्रकोप होकर ही रहता है।

इस विषय में मुद्रुत में भी उल्लेख है—

व्याधिमिन्द्रिय दौर्बल्य मरण चाधिगच्छति ।

विरुद्धरसवीर्यदिन भुञ्जानो नात्मवान्नर ॥

हमें जो न पचे ऐसे रस और वीर्ययुक्त पदार्थ खाने वाले अजितेन्द्रिय मनुष्य व्याधि, इन्द्रियों की दुर्बलता तथा मृत्यु को प्राप्त होते हैं।

जरीर के आरोग्य की रक्षा के लिए मिताहारी बनना आवश्यक है, मित आहार का अर्थ है, परिमित नपा-तुना आहार। इस अवधि में चरक ऋषि का यह सिद्धांत “हितभुक्, सितभुक्, ऋतभुक्, अरुक्” प्रसिद्ध है, इसका आशय यह है कि हितकारी, परिमित तथा ऋतु के अनुसार सात्विक भोजन करने वाला स्वस्थ होता है।

जरीर में उत्पन्न होने वाले अनेक रोगों के कारणों की सूक्ष्मता पूर्वक जाँच करने में ज्ञात होता है, कि वासी अथवा द्विदल, तुच्छ अथवा अज्ञात फल

चरिते रम अथवा बाल अचार (बाल गुजराती गान्धी [कटिमावाड प्रदेश] में  
 अचार का पारिभाषिक ज्ञान है। गान्धी के अंतिम अक्षर का छातक रम  
 नागरा में भी नहीं मिलता यह ज्ञान उम अचार के लिए प्रयुक्त होता है जिसमें  
 चमार उठ गए हैं या मशी मिली हुई है। यह अमर्ष है।) मांस अथवा  
 मदिरा मधु अथवा मक्खन, बरफ अथवा आलू, प्रह्वीज अथवा अनन्त वायु  
 रात्रि भोजन अथवा जमाकद आदि का भक्षण अनेक प्रकार के रोगों का जन्म  
 देता है। विषयगत अमर्ष का भोजन अनेक प्रकार का विमारिष का जनक  
 है मानसिक स्वास्थ्य का नानि करता है, विचार और वामना का उत्तेजित  
 करता है शरीर के राजा वायु का नष्ट करता है, वलुपित भावा तथा क्राधादि  
 का उत्तेजित करता है आत्मा का धर्म विमुख जार बठार हृदय वाला बनता  
 है। हृदय के कारण परमाणु में पशु अथवा नरक का शक्ति मुलभ हो जाती  
 है, जहाँ पराधानता वश कम की बदना का अपार अनुमन असह्य अरुण वर्षों  
 तक करना पड़ता है। जीवन में आहार का शुद्धि का महत्व जानने के पश्चात्  
 भी हम आहार शुद्ध न करें तो यह उजाल में भी कुछ में गिरने जमा हो है।

तामसा भोजन में व्याज, लहसुन मांस मक्खनी, मदिरा, मक्खन इत्यादि  
 उत्तेजना पूर्ण युद्ध के भावों को जागृत करते हैं। इतना गहरे के अविध्य पर बहुत  
 प्रभाव पड़ता है। उदर में पहुँचा हुआ भोजन शरीर में मन और धार्मिक  
 मायता को प्रभावित करता है। प्रास के साम्राज्य का प्रगति में परिवर्तन  
 होने का कारण यह था, कि तब मस्तिष्क का सतुनित रखकर उचित मांस  
 दशा अथवा गुप्त परामश करने का आवश्यकता थी, तब नपोंनियन ने व्याज  
 खाया था व्याज खाने के पश्चात् आरम्भ के महान प्रभाव के कारण उमने सना  
 का मागदशा करने में बड़ा भारी भूल की। फलतः लुत्जन (LUTZEN) के  
 महत्वपूर्ण युद्ध में उम पराजय का सामना करना पड़ा।

दैनिक समाचार पत्रों में साधारण भी बात पर छुरी खीर चाकू के धाव,  
 लाठी चलना, नोट, पगडा और बत्त रोमाचकारी रक्त पात की घटनाएँ,  
 बलात्कार, अग्नि शस्त्र, कुष्ठ मूत्र आदि की कहानियाँ पढ़ने में जाती हैं  
 इनका पष्ठभूमि में व्याज, नरक, मांस, मस्तिष्क जैसे तामसिक भोजन पाथ  
 का भक्षण या वायु के तेरे। मन के वश में तब पर अनुचित पग उठाने  
 में दूर नहीं लगता, बल्कि नगवानाप का भी पाठवाक नहीं करता कि मैंने  
 मूल में ऐसा गम्भीर भूल क्यों किया है?

अनुभवों वैद्य तथा डाक्टरों का यह निष्कर्ष है कि अधिकतर शारीरिक रोग अनुचित खान-पान के परिणाम हैं, अतः भोजन में भव्य अमध्य का विचार आवश्यक है ।

### ★ आहार शुद्धि द्वारा आत्म शुद्धि ★

तद्वस्तु के निमित्त जैसे शुद्ध आहार की आवश्यकता है, वैसे ही शुद्ध व्यवहार भी जरूरी है । व्यवहार के लिए आरोग्य शास्त्र में विहार शब्द का प्रयोग किया गया है । हितकारी आहार के साथ हितकारी विहार का सेवन करने वाले ही आरोग्य का सुख प्राप्त कर सकते हैं । अमृत के समान भोजन भी अयोग्य विहार के कारण विष बन जाता है । आहार के पथ्य होने पर भी जिह्वा के लोभ के वश में होकर पेटू बनकर भोजन किया जाए तो उसके परिणाम स्वरूप अम्लता और अजीर्ण उत्पन्न होते हैं । आरोग्य शास्त्र के नियमों के अनुसार अनिवार्य आहार, असमय में भोजन (रात्रि भोजन) रात्रि जागरण, चिन्ता, आवेश, अत्याधिक गरम अथवा अत्यधिक ठण्डा पीना, मादक द्रव्य पीना, बहुत कम पानी पीना, दूषित वातावरण में रहना, बिना परिश्रम किए बैठे-बैठे खाना, तामसिक अयोग्य पदार्थों का सेवन करना ...ये सभी अहितकारी आहार विहार के विविध रूप हैं, इसलिए इनका खराब असर शरीर पर पड़े बिना नहीं रहता, अर्थात् इससे अरवस्थता का भय बना रहता है ।

आहार का सबंध जितना शरीर के साथ है, उतना ही मन के साथ भी है, इसलिए “जैसा अन्न वैसा मन” यह कहावत कही जाती है । दूषित आहार खाने से मन में दूषित भाव आते हैं, और समय भी भग्न हो जाता है ।

नित्य हिताहार-विहार सेवी, समीक्ष्यकारी विषयेष्वमक्तः ।

दाता सम सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्य रोगः ॥

प्रतिदिन पथ्य आहार और विहार का सेवन करने वाला, विचार पूर्वक काम करने वाला, इन्द्रियों के विषय में आशक्ति न रखने वाला, दान देने वाला, समता रखने वाला, सत्य निष्ठा वाला, क्षमा करने वाला तथा दुखी-जनो की सेवा करने वाला निरोगी कहलाता है ।

वहूत में लोग कहते हैं कि शरीर अनित्य, क्षणिक और नाशवान है, मल मूत्र के पात्र जैसा है इसके लिए प्रयत्न करने से लाभ क्या ? किंतु शरीर को समझने का दूसरा दृष्टिकोण भी है । हीरे तथा मोने की खानों में कोयला

तथा मिट्टा व अतिरिक्त दूसरी क्या चीज होती है ? तो भी इन खानों में हीरा और माना निबलता है और क्योंकि मनुष्य इनसे पीछे लास्ता रूपया का व्यय करता है, इसी प्रकार शरीर में ही किन्ते ही अशुद्ध और दुर्ग प्रयुक्त पदार्थों में निमित्त हो फिर भी वह आत्मा का मन्दिर आत्मा का निवास स्थान है अतएव मनुष्य मात्र यत्न पूर्वक स्वका रक्षा कर जो आत्मा का कल्याण करने का काम करे ।

मनुष्य दह का प्राप्ति करत नहा है । शास्त्रकारों ने इनके दुर्लभ होने का अनेक दृष्टांत परिभाषित किए हैं । इस दह का उपयोग दार्शनिक-नरक विषय भोगों के लिए नहीं, अपितु मोक्ष अथवा निवाण का साधना के लिए करना चाहिए । इस निवाण साधना का आधार समयमति धार्मिक अनुष्ठानों पर है । समय आदि धार्मिक अनुष्ठानों का आहार पुष्टि के आचरण से सिद्ध होते हैं इसलिए आहार की शुद्धि भूलाधार के रूप में अत्यन्त आवश्यक है ।

हम जीने के लिए खाते हैं अथवा पाने के लिए जीते हैं ? अनेकों व्यक्तियों का इस बात का स्पष्ट ज्ञान नहीं है । उनमें यह प्रश्न रिया जावे तो ज्ञापन का विषय से यह उत्तर देने कि 'हम जीने के लिए खाते हैं ।' किन्तु उनका व्यावहारिक जीवन दम्बन यह प्रतीत होगा कि वे पाने के लिए ही जीते हैं ।

इस प्रकार यदि सारा जीवन आहार व भोजन पर ही केंद्रित हो जायगा तो यम, नियम, मध्यम अथवा योग की आराधना या ज्ञान की साधना कत हो सकेगी ।

स्वाध विज्ञान के विना विषयों पर विज्ञान प्राप्त करना अशक्य है । डॉ० कार्ल एन अप्पनी Science of a new Life नामक पुस्तक में बताते हैं कि 'काम साधना की उत्पत्ति करने के कारणों में दूषित भोजन (मांस, मदिरा, मद्य, मत्स्य, अण्डा आदि) मुख्य है । डॉ० लोच का कथन है कि मिठाईया की रूचि और सुप्रवर्तियों का मनोबल मध्यम है । जो बातें मिठाई के बहुत मोहनी होती हैं, उनमें पता की बहुत समायना रहती है । डॉ० विलाग अप्पनी पुस्तक Plain facts में लिखते हैं—अनेक व्यक्तियों का कथन है कि भोजन एक साधारण कार्य है, किन्तु यह अत्यन्त काम के विचार है । शरीर त्रिप विज्ञान के अनुसार मनुष्य के विचार भोजन से ही बनते हैं । जो मनुष्य अथवा मत्त की राटी, मिठाई मांस भट्ठरी आदि खाते हैं या बाफी-बाइन आदि पात



हैं और तम्बाकू का उपयोग करते हैं, उनके लिए अपने विचारों को शुद्ध और पवित्र रखना, वायुयान की सहायता बिना आकाश में उड़ने जैसा असम्भव है। इस प्रकार का दूषित भोजन करने वाला अपना व्यवहार पवित्र गन्ध ले तो यह एक चमत्कार ही होगा, किंतु उसके लिए मानसिक रूप में पवित्र रह पाना नर्वया असम्भव है। अयोग्य खान-पान तो पवित्रता का दुश्मन है। इसकी परछाई भी ग्रहण करने योग्य नहीं है।

डॉ० काउएन अमेरिका के मुप्रसिद्ध एम डी. है. जिन्होंने अमेरिका में विज्ञान की दृष्टि से ब्रह्मचर्य के अनेक लाभ प्रमाणित कर, इसके प्रचार का भागीरथ प्रयास किया है। वे ब्रह्मचर्य साधक के लिए, आहार के विषय में निम्नानुसार परामर्श दिया है—

(१) मिठाहारी होना व यथा सम्भव तात्त्विक भोजन करना सिर्फ जीने के लिए ही खाइये, स्वाद के लिए एक कौर भी अधिक नहीं खाना। विकार-वासना, तामस-भाव जगाने वाला (अभक्ष्य) भोजन नहीं करना।

(२) तेल, मिर्च, ममाला, राई, अचार आदि पदार्थ शरीर में आलस्य उत्पन्न करते हैं, पसीने में दुर्गन्ध लाते हैं, और कामोत्तेजक है, अतः इन्हें छोड़ देना चाहिए। मीठा व नमक को भी यथा सम्भव नहीं उपयोग करना चाहिए। प्रत्येक प्रकार का तामसिक आहार, बहुत खट्टा, बहुत तीखा, बहुत कड़वा और वासी पदार्थ भी त्याग देना चाहिए।

(३) शराव और तम्बाकू जैसी मनुष्य को भ्रष्ट करने वाली दूसरी कोई वस्तु नहीं है। इसलिए ब्रह्मचर्य साधक को इसका सदैव के लिए त्याग कर देना चाहिए। जो मनुष्य इन बुरी आदतों में लिप्त रहते हैं, वे ब्रह्मचर्य पालन करने में कमजोर रहते हैं।

(४) हलवाई को दुकान पर विकने वाली और इसी प्रकार बाहर की सभी मिठाईयों, भजिया और तले पदार्थों का हमेशा के लिए त्याग करना चाहिए।

इस प्रकार पूर्व के महर्षियों के साथ-साथ आधुनिक विचारक भी आहार शुद्धि की आवश्यकता को स्वीकार करते हैं। अतः अभक्ष्य का त्याग करना और भक्ष्य वस्तुओं में सतोष करना बुद्धिमान मनुष्यों का कर्तव्य है, जीवन शुद्धि का सोपान है।

## स्वाध्याय

### आहार शुद्धि और आरोग्य के प्रश्न

- १ यह म होने वाली आहार की प्रतिक्रिया को स्पष्ट करो ।
- २ पशुओं के आहार की पद्धति किस प्रकार का है ?
- ३ आरोग्य के किन्तु प्रकार हैं ? उनमें से कौन सा अपनाया जाय ?  
बचा बोजिए ।
- ४ सुश्रुत के अनुसार आहार के सम्बन्ध में क्या सावधानी आवश्यक है ?
- ५ युक्ति व तक स यह सम्झाईये कि तामस भोजन का अर्थ श्रेष्ठो पर  
क्या प्रभाव पड़ता है ।
- ६ 'शरीर आत्मा का मन्दिर है ।' किस प्रकार ?
- ७ प्राचीन व आधुनिक विचारक किस विषय में एकमत हैं और किस  
प्रकार ?

# जीवन की सुन्दरता के सच्चे विटामिन तथा शुद्ध आहार

ज्ञानियों का कथन है कि इस अनमोल जीवन को सुधारने का प्रयत्न किया जावे तो विकास दूर नहीं है। किंतु इस जीव ने आत्मा और मन के मूल्य को नहीं समझा है, जितना कि शरीर के मूल्य को समझा है। अभक्ष्य पदार्थों से शरीर-मन-जीवन बिगड़ते हैं, जिसमें सारी व्यवस्था अव्यवस्था में परिवर्तित हो जाती है, दैनिक जीवन में परिवर्तन हो जाता है अतः जीवन को स्वस्थ और सुन्दर व प्रसन्न बनाने के लिए वास्तविक, विश्वसनीय विटामिनो का ज्ञान प्राप्त कर खान-पान के अनर्थ से बचना आवश्यक है।

## विटामिन A अर्थात् ABILITY = शक्ति

स्वास्थ्य की सुरक्षा से शक्ति प्राप्त होती है। स्वास्थ्य तीन प्रकार का है—(१) शारीरिक (२) मानसिक (३) आध्यात्मिक। वर्तमान समय में शरीर की चिन्ता करने वाले अनेक हैं, शरीर के विकार ग्रस्त होने का कारण है, धर्म विरुद्ध अभक्ष्य पदार्थों का अनियमित व स्वास्थ्य बाधक सेवन। यदि शरीर को स्वस्थ और निरोगी रखना हो तो अभक्ष्य पदार्थों का नियम पूर्वक त्याग करना चाहिए, भोजन में विवेक और समय का अभ्यास करना जरूरी है। इससे शरीर पूर्णतः स्वस्थ रहेगा तथा रोगों को शरीर में स्थान नहीं मिल सकेगा।

दूसरी स्वस्थता मानसिक है। प्रसन्नता, स्थिरता और शांति इन तीन बातों पर मन की स्वस्थता आधारित है। जिसके हृदय में काम वासना की भाग छलती हो, जो भयभीत हो, जिसके मस्तिष्क में चिन्ता के जाल बुने हो, वे कभी भी प्रसन्नता का अनुभव नहीं कर सकते हैं। जिसके जीवन में शोक और वासना है, वह कभी स्थिर भी नहीं रह सकता है और जिसके हृदय में लोभ और तृष्णा है, वह कभी भी शांति की अनुभूति नहीं कर सकता है। अतः काम क्रोधादि को उत्पन्न करे, ऐसे अनुचित मद्यपान, मांसाहारी, कन्द-मूल, रात्रि भोजन, बेगन आदि अभक्ष्य पदार्थों का त्याग करना चाहिए, अन्यथा मन की शांति सकट में रहेगी। विश्व में जितनी भी वस्तुएँ हैं, वे सीमित हैं, आयुष्य भी सीमित है। जबकि प्राणी की इच्छाएँ अनन्त हैं। तृष्णा रहित अवस्था

की पारित कठिन अवश्य है किन्तु अत्यन्त नहीं। मनुष्य बद्ध हो जाता है, किन्तु आत्मन में पड़ी हुई पुर्ण आत्मा की बागना-जा का परित्याग नहीं कर पाता है। बद्ध न गया तब टूट गया पट में डाला गया पन्नाथ पचता नहीं है, फिर भी अनेक न पचे ऐसे पन्नाथों का जाने का इच्छा जागृत रहती है, जिनके उपभाग के कारण अनेक पन्नाआ का भागता पड़ता है। इसलिए मान दृष्टि से विवेक पूर्वक वस्तुओं की दिशा उन्नीता भीष्मा, भाजन में सुधार करो व ऐसे तप त्याग का दिन प्रतिनिधि अभ्यास करो जिससे इच्छाआ का निरोध हो सके। वगैरे इन्द्रिणी और मन गवमित हाग मासिक स्वस्थता का अनुभव होगा यही जीवन विभाग का अच्छी शक्ति है।

### विटामिन-B अर्थात् BEAUTY = सुंदरता

आधा के विकास के लिए विटामिन B अत्यावश्यक है। आपका उद्यान में जाना इच्छित लगता है, क्योंकि वहाँ स्वच्छ हवा है सुन्दर हरियारी है, स्वच्छता युक्त व्यवस्था है मिली हुई मनमगति है रंग बिरंग फूल हैं पानी डालकर भूमि की गरमी को शक्ति करने से शीतलता है सुन्दर बेल कुन्ना और बधा की बटुलता है। पक्षीगण वहाँ आनन्द पुरव उड़ते हैं। हम भी अपने जीवन को एक उद्यान बना सकते हैं। मनुष्य का जीवा पतय मय है, इस मनुष्य जीवन में जो अभूतता है वह बगीचे में नहीं है। अपने जीवन के उद्यान को हमें पिरान नहीं बनाना है अपितु विवसित करना है। सुन्दर-सुन्दर विचारों और सद्गुणों के पठन से हम उग मिलने दें। मन, वचन और बुद्धि का निमल बनाएँ तो हम अवश्य ही सुन्दर बन सकते हैं। इसके लिए आचार भूत यान यह है कि भाजन सात्विक गुद्ध और विचार रचित हो। अमर्य भोजन सौंदर्य अथवा सान्ध्य का शत्रु है था आन पानिया ने इसके त्याग का आदेश दिया है वह सुति युक्त है।

### विटामिन C अर्थात् CHARACTER = चरित्र

चरित्र जीवन का अमल है, जीवन में अब तक सन्तान नहीं है तब तक जीवन व्यय है।

If Wealth is lost nothing is lost If Health is lost something is lost, But character is lost everything is lost

शरीर धर्म करने का साधन है। शारीरिक तदरुस्ती के अभाव में मनुष्य धर्मारोधना में एक कदम भी आगे नहीं बढ़ सकता अतः स्वास्थ्य का नाश करने से कुछ हानि होती है परन्तु जिसने चरित्र छो दिया उसका सर्वस्व खो गया। जीवन की शोभा सदाचार से है, चरित्र में अनेक सद्गुण और शक्तियाँ हैं।

मनुष्य में गत-दिन दो प्रकार की क्रियाये होती हैं, एक शक्ति बटाने की तथा दूसरी शक्ति कम करने की। मनुष्य को पतन से बचाने और विशेष रूप से उत्थान की ओर ले जाने वाला एक ही तत्व है, चरित्र। जिनमें चरित्र बल है, वे छोटी क्रिया और छोटा विचार नहीं करते हैं, अपितु सही क्रिया और सुन्दर विचार करने में आग्रह और ममत्व रखते हैं। चरित्र मनुष्य जीवन का निर्माण करने वाला शिल्पी है, जो मनुष्य को सर्वोत्तम बनाता है। चरित्र मनुष्य जीवन को देव्य जीवन व ईश्वरीय जीवन में रूपान्तरित करता है। इसी प्रकार यह अत्यन्त सुन्दर सामर्थ्य भी प्रकट करता है विटामिन (C) से हमारी आत्मा का विकास होगा। ओज, तेज व काति ये सभी वीर्य शक्ति के चमत्कार हैं। वीर्य से जीवन का सृजन होता है, सुरक्षित वीर्य मन में धीरता, शांति और गम्भीरता को स्थायित्व प्रदान करता है। इसलिए वीर्य नाशक कामोत्तेजक, पान, मदिरा, अश्लील दृश्य, सिनेमा, टी०वी० तथा मस्ते व गन्दे पठन-पाठन से हमेशा दूर रहना चाहिए। वीर्य तो शरीर का राजा है, जबकि अभक्ष्य पदार्थ उसके कट्टर शत्रु है, ये वीर्य का शीघ्र नाश करते हैं, शरीर के साथ-साथ आत्मा भी मृतक स्वरूप बन जाती है, इसलिए इनसे सावधान रहते हुए चरित्र को शुद्ध और उन्नत बनाते हुए, जीवन का सच्चा आनन्द अनुभूत करो, यही विटामिन C का रहस्य है।

**विटामिन D अर्थात् DISCIPLINE=अनुशासन**

जब मनुष्य के जीवन में अनुशासन का अवतरण होता है, तब जीवन उन्नत और श्रेष्ठ बनता है। क्या आज अनुशासन का अभाव नहीं दिखाई देता है? जहाँ पर पू० गुरु महाराज उत्तम तत्व समझाते हैं, वहाँ पर श्रोता गण आपस में बातें करते हैं, शोर करते हैं। चाहे जो कोई समाज हो अनुशासन सबके लिए अनिवार्य है। अनुशासन तो जीवन का महत्वपूर्ण व उपयोगी अंग है। जीवन सन्नाम में या आध्यात्मिक विकास में अनुशासन होने पर ही नूतन

प्रकाश प्राप्त किया जा सकता है। अब हमारा आहार ऐसा उपाय न हो जो अहंकार की वृद्धि कर, अभिमानी बनावे, तामसिक भाव उत्पन्न करे। जीवन में अनुशासन न हो तो शेष गुणों की महत्ता भी कम हो जाती है। अनुशासन व विनय होने से सभी गुणों की प्राप्ति मरज हो जाती है, क्योंकि तो विनय को धर्म का मूल कहा गया है।

नशीले पदार्थों का सेवन तथा व्यसन का त्याग कर लीजिए। अनुशासन प्राप्ति के लिए विटामिन D आवश्यक है।

### विटामिन E अर्थात् EDUCATION=ज्ञान (शिक्षा)

ज्ञान का प्रकार दो है—बौद्धिक तथा आत्मिक। सिर्फ ज्ञान नहीं यह बौद्धिक ज्ञान है और प्रकार के ज्ञान की सब अभिवृद्धि हुई है। शिक्षा के माध्यम से अनुभव और आचरण निर्माण होना चाहिए, जिसका आज बहुत अभाव है। ज्ञान अमर है अमर की प्राप्ति का समुद्र मंथन से हुई थी, किंतु ज्ञान तो समुद्र के बिना ही उत्पन्न हुआ अमर है। यह ज्ञान मनुष्य विनय बनाने की क्षमता रखता है।

ज्ञान आत्मा का उमा पेशव है जिस सत्ता के अर्थ किसी बाह्य पदार्थ की आवश्यकता नहीं रहती है। ज्ञानवादी को किसी प्रकार मर नहीं होता। ज्ञान जन्म मरण को छोड़ता है। यह जीवन को स माग की ओर प्रेरित करने वाला प्रकाश है। समाज पर चलने वाली आत्मा उत्तरोत्तर सुख प्राप्त करती है। अपने लिए जीवन में जन्म जाने वाले काम-धर्मों में सत्य, सद्गुण, सद्गुण आदि अमर्य पदार्थों का त्याग करना आवश्यक है। आत्मा मात्र, शरीर, अहंकार, ध्याय, अहंकार आदि के बन्धन में अन्तर्गत नहीं जीव है इनका आहार जावा में रहना, यत्नशील और प्रमाण ज्ञान है।

ज्ञान आने से आत्मा अधिक प्रकाश और विषय विनाश बनती है, अपने आत्मा का अन्त व गुणगता सम्पन्न हो जाती है। क्योंकि सत्य विटामिन को पहचान कर, सत्य ज्ञान का सम्पादन करते हुए, आत्मा का अधिक से अधिक निम्न बनाने, प्रकाशमान बनाने के लिए विचार विषय सामग्री रूपी चारे का दूर करो, यही विटामिन E का रहस्य है।

## विटामिन F अर्थात् FEDELITY-स्वामी भक्ति

जब किसी में ठेके यहाँ नौकरी करते हो, तो वफादारी या स्वाामी भक्ति पूर्वक कार्य करते हो ना ? मरगारी ठेको के काम में व्यक्ति पूरे पैसे लेकर पुल, सडक आदि बनाते है । जिममें आधे पैसे अपने घर में रखकर निम्न कोटि की सामग्री का प्रयोग करते है, जिससे थोड़े ही समय में सडकें खराब हो जाती है, पुल टूट जाते हैं ।

मनुष्य को सर्वश्रेष्ठ और बुद्धिवाली प्राणी माना जाता है, अतः मनुष्य जीवन में वफादारी का होना प्रथम आवश्यकता है । कुछ पशुओं में वफादारी का गुण अत्यन्त विकसित रूप में देखा जा सकता है, कुत्ते को रोटी का टुकड़ा देते है, वह रात दिन घर की चौकीदारी करता है ।

न्यायोपाजित धन के सादे और शुद्ध भोजन से स्वाामी भक्ति का गुण भी बढ़ता है, अनैति ने उपाजित धन के भोजन और अण्डा, मांस, मछली, शहद, मक्खन, मदिरा के विकृत भोजन से स्वाामी भक्ति का धन नष्ट होता है, क्रूरता प्रकट होती है, वफादारी विस्मृत होती है, तत्पश्चात् विश्वासघात करने में समय नहीं लगता है । मनुष्य में अन्य जीवों की भाँति वफादारी दिखाई देना जरूरी है, इसीलिए शुद्ध व भक्ष्य आहार से वफादारी का धन बढ़ाने के लिए F विटामिन को उपयोगी कहा गया है ।

## विटामिन G अर्थात् GENEROSITY=उदारता

जब हृदय उदार बनता है, तब दूसरों की तन, मन व धन में सहायता करने की भावना जागृत होती है । परहित की भावना सर्वोच्च भावना है । हृदय में कोमलता के अभाव में सच्ची करुणा का भव जागृत नहीं हो सकता है । अभक्ष्य खान-पान आत्मा की कोमलता के नाश है, विरोधी है । अभक्ष्यों के सेवन से आत्मा कठोर और निष्ठुर बन जाती है, जिससे किसी की हत्या करना एक खेल बन जाता है, किसी की रक्षा करने या बचाने की भावना अकुरित ही नहीं होती है । तामसिक शक्ति से दूसरों को मारना काटना सहज हो जाता है, दूसरों को मार कर स्वतः को सुखी बनाने का स्वप्न अधिक समय तक स्थायी नहीं रह सकता है, परन्तु दूसरों का वध करके बाँधे गए अशुभ कर्म इसी जीवन में मृत्यु से पूर्व गम्भीर रोगों का दर्शन करा देते हैं ।

काल शौकरिक कर्माई प्रतिनिधि ५०० भसा की हत्या करता था, राजा के हुक्म से एव निन व लिए जी न्या पालने को तयार नहीं था। उसे जरूरदस्ती हुए में गया गया, वहाँ भी उसने मिट्टी के कम बनाकर उन्हें हाथ से मारने का प्रयाम किया। पस्तुत बठोर और निन्यो ध्यक्ति को सुधारने का काय अत्यन्त कठिन है। कभी न नार से लगा हुआ कान शौकरिक मृत्यु के समय अनेक भयंकर रोगों से पीडित था। पुन मुनम के द्वारा शरीर और पाँवों इन्द्रियों को सुख पहुँचाने के निग विपुन घा घ्यय करने पर भी एव क्षण उस आराम नहीं मिलता था। असाध वदना के कारण वह चिन्ताता होता था, वास्तव में दूगर जीवा को भयंकर वेदना देने के पश्चात् स्वयं वेदना अनुभव करने का असर आता है, तब मन में यह विचार आता है—मार्द ! ऐसा तुम किसी का नहीं देता। इसीलिए जानी पुरुष हमें पढ़ने की चेतावनी देते हैं कि अनन्त जीवा और अमर्य प्रम जीवा की हिंसा हो, उन्हें मारना पड़े एस अभद्र पदार्थ भोजन के योग्य नहीं है। कर्म का नियम अटल है। समय समय पर आत्मा कम गीती है, अनन्त जीवों का पीडा प्रदान करने का बाद सुख कमे मिल सकता है ? दूसरा को पीडा दकर बाँधे गए निकाकिन कर्म अनेकों बार हुए प्राप्त किए गिना गही हटेंगे।

कान शौकरिक कर्माई का शक्ति प्राप्त हो, इसके लिए अभय कुमार ने विचार गूबक उपाय निवाल कर उसे रक्तम की मुनायम शय्या में हटाकर, तीव्र पीडा का शय्या पर सुवाया, मीठे पत्रा के रस के वदन उसे गदे माला का दुग्ध युक्त पाणी पिलाया। सुवासित पदार्थों के स्थान पर रिप्टा से उसके शरीर का लेपन करवाया, शीतल वायु से उसे हटाकर उस घीष्म से तप्त वातावरण में रखा जाना का प्रिय मन्त्र गगात के स्थान पर मघा एवं ऊटों का भयावह कर्ण थावाज सुनवाई, तब उस कुछ शक्ति प्राप्त हुई और उसने गनीप की शय्या में, उस जीव की ऐसी दुःखता हुई—वह मरकर गन्ध गया। ऐसी दुरावस्था में कानों के निग हमारे मन्त्र जानिया ने अभद्र पदार्थों में दूर रहने का जो उपदेश दिया है वह सबका सुक्ति पूण है।

आध्यात्मिक विटामिन सखधी प्रश्नः—

१. समार में अनेक पन्नाय सीमित है अतः क्या करना चाहिए ?



२. सिद्ध कीजिए कि अभक्ष्य आहार सौंदर्य का शत्रु है ।
३. चरित्र में विद्यमान सद्गुणों की व्याख्या कीजिए ।
४. अनुशासन के अभाव में उत्पन्न स्थिति की चर्चा करो ।
५. ज्ञान का उपयोग सही रीति से किस प्रकार करो ?
६. आहार के साथ नीति अन्याय के विचारों का क्या संबंध है ?
७. शुद्ध आहार से जीवन में उदारता आती है, इसे समझाइये ।



## अनाहारी पद के लिए मानव जीवन

जीवन का उद्देश्य क्या होना चाहिए ?

इस जीव को आन्तर सत्ता के सत्कारा के कारण अनेक प्रकार के आहार के समास्वादन की तीव्र इच्छा होता है। आहार ग्रहण करने के पश्चात् उसकी अन्तरी खराब प्रतिक्रिया भी जीव अनुभूत करता है।

जन दशान में अनाहारी पद पर विशेष जार दिया गया है। हमारा यह शरीर तो धर्म क्रियाओं का वाहक है इसकी कुशलता के लिए या इसे स्थिर रखने के लिए आहार की आवश्यकता होती है, इस दृष्टि से इसका पोषण करना अनिवार्य है किंतु यह पोषण विरक्त भाव से होना चाहिए, शरीर की ममता की भावना से नहीं। यह शरीर एक वाहक या चानक बल है, जिससे हमें आत्म शुद्धि का वाय मिद करना है इसीलिए उसे आश्रय देना चाहिए।

जो आत्मा शरीर रूपी घर में निवास करती है उस पूणत शुद्ध करने के लिए और सदा के लिए शरीर का दुखदायी बधन तोड़ने के लिए भोजन सबंधी विवेक आवश्यक है। उत्तरोत्तर भोजन की इच्छा भी नहीं रहने पाए ऐसी उत्कृष्ट की समाधि अज्ञेया की प्राप्ति पर मानव जीवन में रतनप्रयी के पुष्पाथ चलते हैं हमें मोक्ष फल की प्राप्ति करनी है। इसलिये पवित्र हिंसा से रहित मुनियता का निर्दोष आचार सर्वोत्तम है जिसमें आहार विषयक साधन पाप मुक्त क्रियाओं में जाती है, न बर्बाद जाती है और न ही उनका अनुमोदन किया जाता है। एसी उत्कृष्ट चर्या का पालन समयोपेय के लिए है।

अब धर्म पर श्रद्धा रखने वाला गृहस्थ भग्न रह जाता है। वह भी जमा घने यथा आहार शयनी भग्न मं भग्न आरम्भ समारम्भ, अधिक हिंसा मुक्त अमध्य आहारी का त्याग न रस का आसक्ति का बल में करने के लिए तप, त्याग इत्यादि का अभ्यास करना पड़ती है। शरीर में जसा आहार डाला जावगा उसी के अनुसार रस और रक्त का निर्माण होगा। तदनन्तर मन की विचार पद्धति और आत्मा का प्रकृति विकृति का निमाण होगा। आत्मा के मूल स्वरूप का प्रकट करने के लिए अनन्त गानों सबंधों ने प्रथम चरण में अभिष्य पदार्थों के गान गान के त्याग तथा आहार भग्न पर विजय प्राप्त कर अहिंसा, तपस और तप का अभ्यास करने का उपदेश दिया है।

शरीर आत्मा का शत्रु न बन जाए। उस विषय में विशेष सावधानी की आवश्यकता है। अन्यथा अनुपयुक्त आहार ने नाशवान शरीर तो छूटेगा ही, साथ-ही साथ कर्म का कटा दण्ड दीर्घ काल तक आत्मा को नए-नए शरीर में भोगना पड़ेगा।

शरीर की सार सम्भाल के लिए कैसा विवेक आवश्यक है, इसे देह और आत्मा के संबन्ध में ज्ञाता धर्म सूत्र के इस उदाहरण से समझा जा सकता है—

— . एक वेड़ी में जकड़े दो कैदी :—

राजगृह नगर में धन्य नामक एक महान सार्ववाह रहता था। उसकी धर्मपत्नी का नाम था, भद्रा। बड़ी आयु में उसे एक पुत्र की प्राप्ति हुई। उस पुत्र की देख-भाल करने के लिए उन्होंने अपने यहाँ पथक नामक एक नौकर रखा। वह नौकर मीपे गए सभी कार्य भली-भाँति करता था, इसलिए मेठ का विश्वास पात्र नौकर बन गया।

उसी नगर में चाँडाल के नमान क्रूर हत्यारा, भयकर विश्वासघाती, निर्दयी विजय नामक चोर रहता था। वह तीर्थ स्थलों को लूटने में भी संकोच नहीं करता था, तो अन्य स्थानों की बात ही क्या ?

धन्य सार्ववाह ने अपने पुत्र का नाम देवदत्त रखा। वह अपने माता-पिता की एक मात्र संतान थी, उसका जन्म भी माता-पिता की प्रौढ़ावस्था में हुआ था, इसलिए वह बहुत अधिक लाडला था। माता भद्रा ने उसके लिए अनेक प्रकार के आभूषण तैयार करवाये थे। एक बार पथक सायंकाल आभूषण पहने देवदत्त को लेकर उद्यान में भ्रमणार्थ गया, वहाँ उन बालक और उसके द्वारा पहने गए आभूषणों पर विजय चोर की नजर पड़ी। उसने मौका पाकर बालक को पकड़ लिया और बगीचे से भाग गया।

रोते-रोते पथक थोड़ी देर में घर पहुँचा, और बालक के अपहरण का समाचार बताया। यह सुनते ही धन्य सार्ववाह और उसकी पत्नी भद्रा मूर्छित हो गए। देवदत्त की खोज के लिए चारों दिशाओं में आदमी भेजे गए, परन्तु कहीं भी उसका पता नहीं लगा। अन्त में शहर के कोटवाल ने अपने सैनिकों की मदद से देवदत्त की खोज शुरू की। शहर के पुराने कुएँ से उसकी मृत देह प्राप्त हुई, तत्पश्चात् विजय चोर की खोज आरम्भ की गई, और उसे महत्वपूर्ण माल के साथ गिरफ्तार कर लिया गया। उसे कारावास का दण्ड दिया गया।

ममय बीतने पर भद्रा और धन्य का शोक विस्मृत हो गया और वे शांति पूर्वक रहने लगे ।

एक बार धन्य साथवाह ने कोई राज्य क्षपराध किया, और राजा ने उसे विजय चोर के साथ तेल में रखने का आदेश दिया । इस प्रकार धन्य मेठ और विजय चोर एक ही वेदी में बाँधे गए ।

धन्य सेठ के लिए भद्रा सेठानी घर से भोजन भेजती थी । एक दिन विजय चोर ने मेठ से याचना की, कि भोजन का कुछ अंश उमने भी देवे । विजय चार सठ के पुत्र का हत्यारा था इसलिए उस सठ ने कुछ भी नहीं दिया । अग्न भोजन के बाद मेठ को शीघ्र की हाजत हुई तो उसने विजय चोर से उठकर साथ चलने के लिए कहा । परन्तु जब तक सठ ने प्रतिदिन भोजन प्रदान करने की श्रुति नहीं दी तब तक विजय ने उठने से इन्कार कर दिया । आखिर निदान हालत में अतीव पीड़ित धन्य ने भोजन देने की बात अनिच्छा पूर्वक स्वीकार कर ली तत्पश्चात् प्रतिदिन वह भोजन का कुछ अंश विजय चोर को देने लगा ।

धन्य मेठ के लिए हमेशा भोजन खाने का साथ उसका पुराना नीकर पथक करता था उगते सठ का यह व्यवहार अपनी नजरो में देखा और घर जाकर भद्रा से कहा । यह सुन घर भद्रा बहुत क्रुद्ध हुई ।

कुछ दिन पश्चात् जब सठ जेल में मुक्त होकर घर आया, तब भद्रा सेठानी ने उसके साथ बात तक नहीं की । कारण पूछने पर सेठानी ने कहा— जिसने मेरे पुत्र के हत्यारे को हमेशा अपने भोजन का भाग दिया हो, उससे बात करके मैं क्या लाभ ? तब धन्य सठ ने कहा—यह तब है कि मैंने विजय चोर को अपने भोजन का अंश दिया किन्तु यह साथ उसने प्रति रात्र अथवा मिन भाव से नही किया । मैं और वह एक ही वेदी में बंधे थे । अपने स्वास्थ्य का रक्षा के उद्देश्य से मैंने भोजन का भाग लिया, ऐसा करने के अतिरिक्त दूसरा और कोई भाग ही नहीं था । लघु शक्ति और शीघ्र का हाजत के समय वह उठे नहीं तो मैं भी किस प्रकार जा सकता था । पहर मैंने उस भाग को सहे देकर दिया था तब उसने सहे देने से इन्कार कर दिया, अतः विजय चोर को भोजन का अंश देना पड़ा ।

इस स्पष्टीकरण में भद्रा का मन शान्त हुआ । उस कहानी का मार यह है कि विजय चोर धन्य का कार्य मिट्ट कर देने वाला था, इसीलिए उसे भोजन कराया गया । इसी प्रकार से हमें जो शरीर प्राप्त हुआ है, वह मयम, अहिंसा, सत्य, त्याग और तप की साधना का अनिवार्य हेतु है, साधन है । अतः इसमें कार्य लेने के लिए उचित व शुद्ध भोजन देना आवश्यक है ।

शरीर विजय चोर की भाँति महा भयंकर है । जिस प्रकार धन्य सार्थवाह ने अपने पुत्र के हत्यारे को भोजन देकर अपना स्वार्थ सिद्ध किया, उसी प्रकार इस शरीर का भी समयमादि के निमित्त सदुपयोग करने हेतु उचित पोषण करना है और अनाहारी पद प्राप्त कर मदा के लिए शुद्ध होना है ।

आहार सिर्फ शरीर निर्वाह के लिए ही ग्रहण करना है, शरीर के रूप, रंग, बल अथवा विषय-वासना की तृप्ति के लिए भोजन नहीं ग्रहण करना है, अन्यथा शरीर पाप का, विलास का साधन बन जाएगा और अनेकानेक भवों तक कर्म बधन की पीडा भोगनी पड़ेगी ।

### चितन

प्रश्न—१. एक ही वेडी में बँधे दो कैदियों के दृष्टांत को इस प्रकार लिखो कि शरीर और आत्मा के संबन्ध का ज्ञान हो ।

२. अनाहारी पद प्राप्ति हेतु शरीर को कैसी सभाल करनी चाहिए ।

३. शरीर कैसे आत्मा का शत्रु बनता है ।

★ शुद्ध आहार—पानी—हवा जीवन है ।

★ अशुद्ध आहार—पानी—हवा मृत्यु है ।



## अहिंसा से रक्षा और हिंसा से युद्ध

जीवन का उद्देश्य तो अणाहारी पद प्राप्त करने का है परंतु यह तब तक नहीं हो सकता, जब तक सभी में अहिंसा का पालन न हो। सात्विक जीवन जीने के लिए आहार का विवर जरूरी है। अणाहारी और शाकाहारी जीवन के बीच बड़ा फाटा है। क्या का खाना होता है? जरूरि मांस, मछली आदि अशुद्ध पदार्थों के आहार के पीछे कठारता दूरता और तामस भाव की वृद्धि रहती है। क्या की योग्यता का विचार न हुई है तो अहिंसा की शास्त्र आत्म ज्ञान में नहीं है। भौतिक प्रयोगशाला में अणु शक्ति का वर्णन हुआ है, तो आध्यात्मिक प्रयोगशाला में अहिंसा का अनंत गति का वर्णन हुआ है। स्वयं भगवान् महावीर ने कहा है—

‘आत्मवत्त सर्व भूतेषु सुख-दुःखे प्रियाप्रिय

स्वयं वा भाति सभी प्राणियों का देखा जिसका पास ऐसा आँख है ऐसी दृष्टि है, वह मन्त्र मनुष्य है। सत्कार को रक्त की धारा में रजित न करते हुए मनुष्य का सच्चा भाव जनता है, इसलिए प्राणी प्रेम, प्राणी उपेक्षा की ओर झुकता है। जब इसी भाई ने यह कहा—भगवान् ने विश्व के प्राणियों को मनुष्य के लिए बनाया है मानव सबसे बड़ा है इसलिए मनुष्य किसी को भी या सकता है। तब जानी विचारका ने कहा सत्कार के सभी प्राणियों में मानव बड़ा है, यह तो आप मानते हैं न। तो बड़े भाई का कर्तव्य क्या है? छोटे भाइयों का राने का या प्रचार का। वह भाई को छोटे भाईया का भगवत् नहीं रक्षक बनना है। सावे नहीं अपितु उन्हें रक्षा के। या उनका पत्र और कर्तव्य परायणता है। इससे वे मानव कहलान लाया रहेंगे, नया तो शतान बन जायेंगे।

*Vegetarianism* यह बस प्रचार नहीं है, अपितु एक विश्व पूज्य विचार है। चित्तन करने में यह बात होता है कि आहार का उद्देश्य शरीर को स्थायित्व प्रदान करने का है और शरीर द्वारा सुंदर विचार, सुंदर भावना सुंदर काम करना है। हमारी भाति प्रत्येक क्षण बस प्राणा का सुख की अभितापा होती है और वे दुःख से दूर रहना चाहते हैं। तब एक निर्दोष प्राणियों को मारकर वेद भरन से मांस का स्विचार बस जा सकते हैं।

वर्नाड शॉ के सम्मान में एक भव्य भोज आयोजित था, जिसमें भोजन मासाहार था। वर्नाड शॉ ने भोजन आरम्भ नहीं किया, सभी पूछने लगे—“आप भोजन क्यों नहीं कर रहे हैं।” प्रत्युत्तर में वर्नाड शॉ ने कहा—My stomach is not a graveyard to bury them मेरा पेट मुर्दों को दफन करने के लिए नहीं है।” यदि आप पेट को कब्रस्तान बनाओगे तो प्रार्थना कैसे करोगे ? परमात्मा के साथ आत्मवत् कैसे बनोगे ? शाकाहार मात्र पेट भरने के लिए ही नहीं अपितु पवित्रता के विकास के लिए भी आवश्यक है।

बम सहारक है—अहिंसा रक्षक। आज हम देखते हैं, बड़े-बड़े राष्ट्र शस्त्रों का संग्रह कर रहे हैं भारी मात्रा में उन्हें एकत्र कर रहे हैं। उन राष्ट्रों से पूछे कि इस शस्त्र संग्रहण के पीछे उनका ध्येय क्या है, तो वे कहेंगे “शांति के लिए, अहिंसा के लिए, युद्ध विराम के लिए।” कल्पना कीजिए कि एक व्यक्ति के वस्त्र स्याही से खराब हो गए हैं, जिसे धोने के लिए कोई स्याही भरा लोटा लावे, तो यह मूर्खता पूर्ण, अविवेक पूर्ण बात ही होगी, प्रत्येक व्यक्ति के लिए यह बात हास्य का कारण बनेगी। स्याही से खराब वस्त्र स्याही से नहीं पानी से ही स्वच्छ हो सकेगा।

इसी प्रकार शस्त्रों से व्यथित इस विश्व को बचाने के लिए हम अहिंसा नहीं, शस्त्र अस्त्र संग्रह का मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं।

आचरण के साथ-साथ बुद्धि भी विपरीत हो गई है, इसका मूल कारण पेट है, जिममें डाला गया पदार्थ अहिंसक, निर्दोष और पवित्र नहीं है। हमारे महापुरुषों द्वारा कहा गया है, अहिंसा परमो धर्म। हम आज अहिंसा के मार्ग को भूल तो नहीं रहे हैं ना ?

विदेशों से आने वाले विचारवान् शाकाहारी कहते हैं, कि उनके देश में धन है, समृद्धि है, किंतु बमों का डर है, हिंसा का डर है, मन में अशांति और भय है। जिसे दूर करने के लिए अहिंसा के अतिरिक्त दूसरा श्रेष्ठ मार्ग नहीं है। इसी भावना से उन विदेशी सुज्ञ प्रतिनिधियों ने Vegetarian diet स्वीकृत की। शाकाहार सिर्फ पेट भरने के लिए नहीं है। अपितु इसका उद्देश्य स्वतः की नदियाँ बंद करना है, क्रूरता के संस्कार समाप्त करना है और हृदय को प्रेम, वात्सल्य और करुणा के भावों से, संस्कारों से नम्र बनाकर पूर्ण रूपेण दयालु बनाने का है।

आप एक मुर्गर फल को देखते हैं, ता आखा में प्रथम उमड़ आता है, सूखी पर मुग्धि प्राप्त होती है स्पष्ट करने पर वह सरल और कोमल प्रतीत होता है जित्ना प वह स्वादिष्ट लगता है। किंतु माम के टुकड़े का देखते ही मन में घणा के भाव आते हैं गध स गोक में मचकाट आती है, हाथ से छूटा अच्छा गधा लगता फिर यह किम प्रकार पट भ जा सकता है ? इस प्रकार की दूषित व गदी वस्तु पट भे हा तो विचार भी कस कस आयेंगे ? दूषित ही।

युद्ध विराम तब तक सम्भव नहीं है, जब तक मांसाहार का प्रचलन है। युद्ध के मूल में प्राणी हिंसा का भाव ही है जो व्यक्ति प्राणियों का प्रति निष्ठुर हागा वह मानव का प्रति भी क्रूरता के विचार रखगा। आज मनुष्य का शत्रु वनधर प्राणी नहीं अपितु स्वयं मानव ही मानव का शत्रु है। स्व जाति ही हमारी दुश्मनी है। हिंसा की भावना का प्रचलन के कारण आज मारकाट, हत्या आदि बढ़ गई है। इन सबके पीछे मूल कारण है क्रूरता का उत्तेजित करने वाले पदार्थों का पेट में होना।

Vegetarianism is not a fanatical idea But it is avoid the world from war

एक बार एक मनुष्य चिड़िया घर देखने गया। वहाँ उसने देखा कि जंगली पशु गुर्रा रहे हैं—जोरो से भाक रहे हैं, और हिंसक दृष्टि से दल रहे हैं। उसने विचार किया कि सम्झा क्यों का अमीत होने के पश्चात् ये पशु ऐसे ही क्रूर बने हुए हैं इनका बिल्कुल विकास नहीं हो पाया है। विकास १० बात मनुष्य पर मौका जाय—हम जानते हैं रात बिच्छू आदि जंगली प्राणी हैं, कुत्ता भी घातक है समुद्र में भी जहरील जंतु हैं किंतु इन प्राणियों से भी अधिक निष्ठुर व अयोग्य सान-मान करने वाले अमर्याद मनुष्य का हृदय में उपात्त जहरीला वन है, बिच्छू के डब का जहर तो कुछ समय में उतर जाता है किंतु मनुष्य के मन का डब तो ऐसा गहरा होता है, कि उम डब का समाप्त होना कठिन हो जाता है।

मनुष्य और पशुओं की क्रूरता का तुलना कर तो पात होगा कि इन दोनों में कौन अधिक क्रूर है? पशुओं में अधिक मनुष्यों का संहार किया है, शयन मनुष्य ने पशुओं का। जान सम्पूर्ण विश्व का कटन करने का सबद विनाश का साधनों का समय गिद्ध कर सकते हैं, कि जंगली पशुओं का तुलना में तो मनुष्य अधिक क्रूर और निष्ठुर बनता जा रहा है। युद्धों में तो मनुष्य का संहार अविराम चल रहा है।



पशुओं का एक बड़ा वर्ग वनस्पति और घास पर ही जीविन है, जबकि आज मनुष्य में क्रूरता के संस्कार गर्भपात तक पहुँच गए हैं, आगे यह जीवित के वध तक पहुँच जावे तो कोई आश्चर्य नहीं है। वास्तव में यह अनुचित व अयोग्य आहार, विहार का तामसिक और द्वेष भावों से पूर्ण कितना विषैला परिणाम है। अन्तः की निष्ठुरता को दूर करने तथा हृदय में वात्सल्य भाव प्रकट करने के लिए शुद्ध आहार-विहार मूलतः आवश्यक है।

करुणावतार प्रभु श्री महावीर स्वामी के समवसरण में जन्मजात एक दूसरे के बैरी-पशु, जैसे सिंह व हिरण, बाघ और बकरी, बिल्ली और चूहा, भी आपसी वैर भाव भूल जाते थे, यह प्रभु में सिद्ध हो चुकी अहिंसा का प्रत्यक्ष प्रभाव था।

“अहिंसा सन्निधौ वैरत्याग” अहिंसक मनुष्य के हृदय में वैर व दुश्मनी के भाव नहीं होते हैं। अंधेरे में दीपक लेकर चलने से स्वयं को तो प्रकाश मिलता ही है, साथ-साथ सामने से आते व्यक्ति को भी प्रकाश मिलता है। इसी प्रकार से दुनिया में विस्तारित मिथ्यात्व, राग व द्वेष के अधिकार को दूर करने के लिए प्रेम-वात्सल्य का दीपक लेकर चले तो स्व पर को प्रकाशित कर सभी का जीवन उज्ज्वल करना आसान होगा।

आज विज्ञान द्वारा आविष्कृत Atom bomb विश्व के सहार के लिए है। यदि हम में अहिंसा, दया, कोमलता के भाव रहेंगे तो युद्ध का अन्त संभव है वास्तविक शांति स्थापित हो सकती है, अन्यथा कठोरता और निष्ठुरता से विश्व का विनाश होने में अधिक देर नहीं लगने वाली है।

### चिंतन

- ★ मनुष्य को बड़ा भाई क्यों कहा गया है, बड़े भाई के रूप में इसके कर्तव्य समझाइये।
- ★ अहिंसा की आवश्यकता क्यों? क्या करने से अहिंसा प्राप्त होगी? हिंसा के क्या परिणाम हैं?
- ★ बताइये कैसे आहार से बुद्धि में विपरीतता आती है?
- ★ युद्ध का मूल कहा है, इसे कैसे दूर करें?

## सयम का ताला

सयम स्वी ताते से उत्पन्न लाभ —

ताते औषधानय काराग्रह और वरीना के ताम पट हमार सामाजिक पापों के चिन्ह हैं ।

मनुष्य ने तिजारिया के स्थान पर अपनी वासना को ताला लगाया होता तो आज जसी दुःशा नहीं होती । वासनाया पर ताला लगने के बाद किसी अन्य स्थान पर ताला होता आवश्यक हा नहीं है, किन्तु मानव ने वासना को बेसगाम छोड़ दिया है और तिजारियों में ताला लगाया है । इसी के कारण अनेकानेक प्रकार की विकृतिया उत्पन्न हो गई है ।

तिजोरी घिना ताल की हो तो घन उ आमूषणों की चाली हो सकती है परंतु वासना पर सयम का ताला न हो तो सारा जीवन घन, गुण, सत्कार, चरित्र आदि लुट जाते हैं । शरीर की सभी इन्द्रिया को एक तरह रक्त दे और सिर्फ जीभ की चूषा का जाव ता तात हांगा कि नवत जीभ की वासना पर सयम का ताला न होने में अनेकानेक घटनाएँ हो जाना है । जीभ की वासना पर नियंत्रण नहीं होने से स्वाद की लालसा बढ़ती है, तथा विषक शून्य हाकर कुछ भी खाते पीने या तालों की आदत पड़ जाती है । स्वाद लालसा तन को तथा अनगल कष्टन की प्रयति मन का विकृत कर डालता है । तन की विकृति ने दवाखाने उत्पन्न किए, मन की विकृति ने जल खाने और परिणामतः यकाला के ताम की तस्तिगी अस्तित्व में आई । एकमात्र जीभ की वासना जब इतनी सारा विकृतिया का जन्म देती है, तो सभी इन्द्रियों का वासनाएँ सामूहिक रूप से क्या गरी कर सकती ? अतः मनुष्य मात्र का वासना पर सयम का ताला लग जावे तो किसी का न तिजारिया में ताला लगाने की आवश्यकता हो गयी रहगी । सयम का अग्र्यान्वय अग्र्य पदार्थों का ध्यान-मान छोड़ना मूलतः आवश्यक है । अग्र्य पदार्थ वासना व विकृति उत्पन्न करने वाला है और आत्मा की अवस्था को निर्धारित करते हैं । इसलिए आत्मा की गुरुता हेतु प्रतिभा पूरक अभ्यासों का त्याग, निरपुण इन्द्रिया और मन पर सयम, प्रतिभा का ताला लगाकर इसी से आत्मा आर्ति का गुण वमव सम्पन्न बन गायी है । शरीर रोग रहित मन प्रगण व आत्मा स्पष्ट होगी ।

## सद् असद् आहार का परिणाम

मन और आत्मा के आहार व उनके लाभ —

शरीर के पापण द्वारा भले ही शारीरिक शक्ति का विकास हो जावे किंतु मानसिक और आत्मिक बल के लिए सूक्ष्म व गुद्ध आहार की ही आवश्यकता होगी । जिस व्यक्ति का मन सुदृढ़ नहीं है, उसकी आत्मा भी निर्बल है, वह शरीर से बलवान होते हुए भी वास्तव में बल विहीन है ।

सामान्यतः इस विषय में कोई भी विचार नहीं करता है किंतु सत, साधक और जीवन के विकास की आकांक्षा वाले व्यक्ति मन तथा आत्मा के आहार के विषय में सदा जागरूक रहते हैं । आत्म श्रद्धा, आत्म ज्ञान और आत्म रमणता विकसित होवे ऐसे विशुद्ध व निर्मल आचार-विचार द्वारा आत्मा और मन की तृष्णा पूर्ण करके इन्हे बलवान बनाते हैं । वियावान अरण्यो व गहन गुफाओं में तपस्या करने वाले ऋषीगण, महीनो तक उपवास करने वाले सत-गण स्थूल शरीर के स्थूल आहार का परित्याग कर, मन और आत्मा को सात्त्विक तत्त्वचिंतन का, परमात्मा के प्राणिधान का शुभ आहार प्रदान करते हैं । भले ही उनकी देह शीर्ण हो जावे किंतु इनके मुख की तेजस्विता, प्रसन्नता, कांति, वाणी की निर्मलता व पवित्रता जन सामान्य को प्रभावित कर लेती है । इन सबके पीछे मन और आत्मा के शुभ ध्यान का बल कार्यरत रहता है ।

मन और आत्मा का आहार क्या है ? यह कैसा होता है, इसे किस प्रकार से प्राप्त किया जावे, यह जानना हमारे लिए आवश्यक है । मन का आहार सद्विचार और सद्चिंतन है । जिसकी प्राप्ति हमें उत्तमकोटि के साहित्य, सत्संग और महापुरुषों के प्रेरणा दायक विचारों से होती है । आत्मा का आहार सदा-चरण एव सद्गुणों से उपलब्ध होता है । शरीर, मन और आत्मा तीनों में बहुत घनिष्ठ सबंध है । मन के विचार शरीर की क्रिया के रूप में व्यक्त होते हैं, इन विचारों व क्रियाओं का प्रभाव आत्मा पर उज्ज्वलता अथवा मलिनता के रूप में प्रकट होता है । जिसका मन पवित्र है, विचार सात्त्विक है, उसकी क्रियाएँ भी पवित्र तथा सात्त्विक होंगी और आत्मा भी उज्ज्वल होगी । इसके विपरीत जिसका मन कलुषित है, चिंतन मलिन है, उसकी क्रियाएँ भी कलुषित होंगी और आत्मा भी तदनुसार मलिन होती जावेगी । इसलिए अध. पतन से



अस्वाभाविक हो जाती है, शरीर के विविध रम मूख जाते हैं और अन्तःस्त्रावी पिंडों में कितनों की क्रियाएँ बेगवती हो जाती है, कितनों की मद। इन सबके परिणामतः जीवन शक्ति का बहुत ह्रास होना है, आयु कम होती है, साराशतः अभक्ष्य खान-पान से शरीर रोगी बनता है, मन कलुषित होता है, आत्मा के परिणाम विगडते हैं, असमाधि मृत्यु होती है, परलोक दुर्गतिमय बनता है, और यह जीवन यात्रा दीर्घकाल तक दुःखदायी बनती है। इसलिए सर्व अभक्ष्यों का त्याग सभी प्रकार से सच्ची समझ का प्रतीक है, और सर्व प्रकारेण हितकारी है।

### शुद्ध-भक्ष्य वनस्पति और फलाहार से प्राप्त होने वाले लाभ

शुभ विचारों, भावनाओं, सद्विचार, आत्म विश्वास, श्रद्धा भक्ति, धैर्य, आनंद, स्नेह, वात्सल्य, क्षमा, वाशा, उच्चाभिलाषा, शांत विचार प्रवाह, चित्त की प्रसन्नता, चेतनातंत्र तथा मन सस्थान की शांति आदि शुद्ध भक्ष्य पदार्थों के लाभ हैं। इससे मस्तिष्क और ज्ञान तंतु का शमन होता है, शरीर के रसों में ऐसे रासायनिक तत्वों की उत्पत्ति होती है, कि जिनके द्वारा शरीर व मन की तुष्टि तथा पुष्टि होती है, जीवन शक्ति संचित होती है, आयुष्य पूर्ण रहती है।

मनुष्यों के जीवन का सूक्ष्म अन्वेषण करके डॉ० रेमोन्ड पल कहते हैं कि—चिन्ता-फिकर से मुक्त, प्रसन्न चित्त स्वभावी, स्थित-प्रज्ञता जैसी जिनकी प्रकृति होती है, वे तपस्वी, ब्रह्मचारी और सयमी होते हैं, ऐसे मनुष्य अति दीर्घायु तक के बहुत संख्या में पाए जाते हैं, यह सत्य तथ्य है, कि ये दौड़-धूप, व्यग्रता, व्याकुलता रहित और समता युक्त जीवन जीते हैं।

इन सभी बातों से सार यह प्राप्त होता है कि दीर्घ और निरोगी जीवन के लिए मानव मात्र को शुद्ध आहार-विहार, यम-नियम-संयम, त्याग-तप तथा अनाशक्ति हेतु जीवन भर प्रयासशील रहना होगा।

शुद्ध आहार से—शरीर निरोगी, मन शांत, आत्मा स्वस्थ, मृत्यु समाधिमय, परलोक सद्गतिमय बनता है, ये सभी शुद्धाहार के महान लाभ हैं।

## ध्यान के साथ आहार का संबंध

ध्यान के लिए क्या क्या आवश्यक है -

ध्यान का गंभीर मन व तन शरीर के साथ समान है। मस्तिष्क जितना हल्का होगा ध्यान भी उतना ही शुद्ध व अच्छा होगा। मस्तिष्क का भार मुक्त, हल्का होना आमाशय पाचनसन और मज्जाशुद्धि पर निर्भर रहता है इनकी शुद्धि के लिए योग्य आहार पर ध्यान देना अति आवश्यक है। जिन्हें ध्यान करने की इच्छा हो उन्हें पेट का हल्का रखना हल्का भोजन करना अयोग्य, अमृत्यु तीखा तामसिक, चटपटे प्रकारा भोजन मादक पेय के प्रयोग को वर्जित करना आवश्यक है। आयुर्वेद के नियम के आधार पर पेट के पाँच विभाग होते हैं। दो भाग भोजन के लिए एक भाग पानी के लिए और अगले एक भाग भोजनापरांत निमित्त होने वाली वायु के लिए छोड़ना चाहिए।

अधिक पाने जाने व्यक्ति को अपान वायु दूषित हो जाती है। इससे मानसिक और शारीरिक निमग्नता नहीं आती है। अमृत्यु पदार्थों और अधिक भोजन से पाचन नहीं हो पाता परिणाम स्वरूप वायु विकार व गम बढ़ती है। मन की एकाग्रता में वायु विकार सबसे बाधक तत्व है।

ध्यान के लिए ब्रह्मचर्य भी बहुत अधिक आवश्यक है। मांस, मदिरा आदि महाविगर्ष्यो और दूध का तादि विगर्ष्या से वीर्य की मात्रा घटती है इससे काम क्षमता जागृत होती है और मानसिक चंचलता रहती है। शोध स्वसनन में वायु की दुर्बलता घटती है जगति का मन संतुलित न हो रहता है जिसके अभाव में ध्यान की साधना संभव नहीं है। इसलिए छ विगर्ष्य का अधिक प्रयोग, महाविगर्ष्या-मधु-मदिरा-मस्त्रज, मांस आदि अमृत्यु पदार्थों का सेवन ध्यान अभ्यासी के लिए हितकारी नहीं है। अमृत्यु पदार्थों को सम्पूर्ण जानबारी प्राप्त कर उनका संयमता त्याग आवश्यक है।

रमा व परिस्थान से स्वान्ध वृत्ति पर अनुश्रुति हो जाता है। जिसका मन स्वान्ध सोत्पत्ता में मुक्त होता है उसके लिए शुभ ध्यान कर पाना बहुत मुश्किल है। ध्यानावस्था में स्थिर रहने के लिए स्वान्धवृत्ति पर नियंत्रण करना, रस त्याग करना बहुत जरूरी है।

## शिक्षण और संस्कार

संस्कार युक्त वाणी ने जीवन परीक्षा—

आज प्रत्येक व्यक्ति को धर्म के फल की तो आवश्यकता है, किंतु धर्म उससे होता नहीं है। पाप के फल से सभी दूर रहना चाहते हैं, परंतु पाप छूटता नहीं है। ज्वार को खील बनने के लिए अग्नि में सिकना पड़ता है, तभी वह श्वेत व सुन्दर खील बन पाती है तथा नैराभिराम बन पाती है। ज्वार का ढेर रील के ढेर से अधिक सुन्दर दिखलाई पड़ता है, नैनो को प्रिय व रुचिकर लगता है। मनुष्य के मवध में भी यही बात लागू होती है। संस्कार विहिन मानव ज्वार की भांति है। जिनमें सरकार नहीं होते हैं, उनका खान-पान, वातचीत का ढग, उठने-बैठने का रीति में शिष्टता नहीं होती है। आध्यात्मिक दृष्टि से तो संस्कार आवश्यक है ही, साथ ही माथ जीवन व्यवहार की दृष्टि से भी इसका महत्व है। क्यों आया ? कैसे आए ? किसलिए पधारे ? इन तीनों वाक्यों में कितना अंतर है, अर्थ एक ही है, किंतु वाणी में भिन्नता है। संस्कारो ने युक्त वाणी मनुष्य की कीर्ति ने अभिवृद्धि करती है। किसी व्यक्ति ने सुन्दर आभूषण धारण किए हो, सुन्दर वस्त्रों से वह सुसज्जित हो, किंतु उसकी बोली अच्छी न हो तो ऐसा प्रतीत होगा, मानो हस के वेश में कौवा है। संस्कारी बनने का प्रथम सोपान है, मन और भाषा के सुधार का आहार। भाषा और विचारों से मनुष्य का मूल्यांकन संभव है।

राजा, मंत्री और दरवान तीनों एक बार एक साथ घूमने निकले। वे रास्ता भटक गए, एक दूसरे से अलग-अलग हो गए और एक दूसरे की खोज करने लगे। उन्होंने रास्ते में एक साधु बैठे देखा। पहले ने पूछा—‘प्रज्ञाचक्षु ! आपने यहाँ से किसी को जाते देखा है ?’ उत्तर मिला—‘नहीं भाई ! मैं अंधा हूँ।’ पूछने वाले ने कहा—‘माफ करना भाई मुझसे भूल हो गई।’ और वह आगे चला गया। तब दूसरे ने आकर पूछा—‘हे सूरदास ! यहाँ से किसी के निकलने की आवाज सुनी है।’ उत्तर था—‘हाँ भाई ! राजा आगे गए हैं।’ उसके बाद तीसरे ने आकर पूछा—‘अबे अबे ! यहाँ से कोई निकला है क्या ?’ साधु ने जवाब दिया—‘हाँ राजा जी पहले गए, उनके बाद मंत्री गए हैं, तू दरवान है उनके पीछे जा।’





शिक्षण और सदाचार की पोषक है। पति द्वारा नियम भंग करने के कारण स्वयं के मुख वैभव को त्याग कर जाने के बाद वह अपने पिता के घर नहीं गई, अपितु पिता के उपवन में एक छोटा-सा मंदिर बनवाकर वहीं रहने लगी। संस्कारों के लिए सुख की तीव्र लालसा को बहिष्कृत कर वह आधी भूखी रही। किंतु संस्कारों को नहीं छोड़ा। वह समझती थी, कि एक अच्छा संस्कार जीवन को प्रकाशवान् बनाने में समर्थ है, जबकि एक कुसंस्कार अनेक जन्मों तक दुखदायी हो सकता है।

वहाँ चार माह व्यतीत होने पर एक पुत्र का जन्म हुआ। जिसका नाम गागेय रखा गया। माता ने अपने पुत्र के जीवन में अनेक संस्कारों का सिचन किया। उसे शूरवीर बनाने का प्रयत्न किया। माता तो संस्कार, शिक्षण, संयम व सदाचार ने बालक का निर्माण करने वाली मिली है। वस्त्रों को स्वच्छ रखने के लिए कितना सावुन चाहिए ? उसी प्रकार तन और मन का मेल दूर करने के लिए संस्कार का सावुन चाहिए। विशालकाय भवन, सुसज्जित फर्नीचर एवं ठाठबाट के प्रदर्शन में मानवता नहीं है। जब विशाल भवनों में बौनों को देखते हैं, तब हमें दया आती है। ऐसा मकान, ऐसा वैभवशाली घरवार किंतु मन तो विल्कुल तुच्छ है, छोटा है। संस्कार सम्पन्नता बिना शिक्षण निष्फल है, आज बच्चों में संस्कार के आरोपण की, सिचन की, संयम और सदाचार निरूपण की नितांत आवश्यकता है। सुसंस्कारों का पोषण नहीं करने वाले माता-पिता बच्चों के हितों के शत्रु हैं। एक संस्कारी पुत्र से माता का हृदय जितना प्रसन्न होता है, उतना दस असंस्कारी पुत्रों से भी नहीं होता है।

आज लोगों को महापुरुषों के चरित्र याद नहीं है, इसलिए महापुरुष हमें बार-बार याद दिलाते हैं। माता ने गागेय को शूरवीर, कला कुशल और अस्त्र शस्त्र में प्रवीण बनाया। क्या संस्कार हीन, पौरुष हीन बालकों को देखकर दया नहीं आती ? विलासिता में जीवन जीने वाले बालक क्या करेंगे। वीर्य विहीन प्रजा संस्कार, संयम, शिक्षण को कैसे आचरण में लाएगी। आज यह एक ज्वलंत प्रश्न है।

भारतीय प्रजा के संस्कार बल, धर्म बल, उत्साह, बुद्धि बल एवं संस्कृति का विनाश करने के लक्ष्य से विदेशी महायन्त्र से विलास के साधनों का तीव्र

गति से प्रचार हो रहा है। महापुरुषों ने प्राणा की आहुति देकर, जिस मस्कृति की रक्षा की और हमें विरासत में प्रदान की है, उसकी रक्षा करने के स्थान पर हम उस विस्मृत करते जा रहे हैं। इस पर बहुत गम्भीरता से विचार करना श्रेया। यदि हम जागृत नहीं रहे तो हानि का कोई हिमाव नहीं रहेगा।

गायत्री की तेजस्विता, शक्ति और वन वस्त्रित थे, वह माता की आज्ञा का पालन करता था, अश्व पर आरुढ़ होकर सधन वन में जाता था, वापस आकर माता को प्रणाम करता था, आशीर्वाद प्राप्त करता था। गायत्री ने माता कहती थी—पुत्र! आसपास के वातावरण में वही भी हिमा नहीं करती है और न ही करने देती है। माता ने इन वचनों को शिराधाय कर गायत्री जीवन में प्रगति करता है, जोवा की रक्षा करता है।

शिवार करते-करते हिरण के पीछे एक बार शातनु उस तरफ आ पहुँचे। हिरण तो भाग गया, किंतु सामने हाथ ऊँचा करके गायत्री खड़ा रहा। गायत्री की आवाज के तेज में शातनु जगा सन्नाह भी स्तम्भित हो गया, पीछे हट गया, क्योंकि एक समयी युवक की आवाज थी। शातनु बोले मुझे रोकने वाला तू कौन है? मैं सन्नाह हूँ। गायत्री ने शातनु, स्वस्थ चित्त से उत्तर दिया—“महाराज! आप सन्नाह के सन्नाह हैं, किंतु मैं इस भूमि की मर्यादा का स्वामी हूँ।

शातनीत बढ़ती गई। शातनु के नेत्र लाल हो गए, उसने धनुष की डोरी खींच कर बाण चलाया। दूसरी ओर से गायत्री के बाण ने आकर धनुष के टुकड़े-टुकड़े कर दिया। अब शातनु ने तनवार निकाली, तब शातनु से गायत्री ने कहा—राजन! मैंने हिमा नहा करने का नियम लिखा है, अब इस बाण से मुकुट को उठा रहा हूँ। तलवार निकालने के बदले मुकुट को सम्हालिए।

यही बात गंगा देवी भी पहुँच गई। उसने पुत्र का शातनु दिया। गायत्री ने माता का प्रणाम किया। शातनु विस्मय में पड़ गया। यह नारी तो बेरी पत्नी है। फिर यह बात कौन? गंगा देवी ने पुत्र से कहा—पुत्र! ये तेरे पिता हैं इन्हें प्रणाम करके क्षमा याचना करो।

शातनु मन ही मा पश्चात्ताप करने लगा, अपनी पत्नी से उसने क्षमा याचना की और उसके पर पड़ने लगा। किंतु भारतीय आय तारी ने पत्नी को चरणों में नहीं झुकने दिया। भारत की तारी मयमी, सरस्वती और सदा

चारिणी होती है। शांतनु का गर्व चूर-चूर हो गया। वह पश्चात्ताप की अग्नि में जलता हुआ गंगा देवी ने आगह पूर्वक सम्मान और सत्कार से नगर प्रवेश की विनती करता है।

मयमी जीवन में ओजस्वी, तेजस्वी और मणक्त व्यक्तित्व का जन्म होता है। सस्कार विहीन शिक्षण विना तेल के दीपक तुल्य है। शिक्षण और सस्कार जीवन रप के दो पहिए है। जीवन में सस्कार स्वच्छता व सुन्दरता की आवश्यकता है। बाह्य स्वच्छता ही आंतरिक स्वच्छता को जन्म देती है। बाह्य और आंतरिक स्वच्छता में हम प्रभुता की ओर अग्रसर होते हैं। मन-तन व आत्मा को निर्मल बनाओ, इसके लिए आहार में विवेक रखना आवश्यक है।

### स्वाध्याय

१. बालको के सस्कार के लिए कौन उत्तरदायी है ? कैसे ?
२. गण्डेय की पगति का आधार स्तम्भ क्या था ?
३. सस्कारों में विकृति किस प्रकार आती है ? उस विकृति को दूर करने के लिए क्या करना जरूरी है ?



# आहार सबधी धार्मिक नियमों का आचरण

आचार प्रथम धर्म—

आहार जीवन का प्रथम व मुख्य व्यवहार है। हम सबध में धार्मिक मित्रों का आचरण करना उपयुक्त है। जिनका आहार भोजन या पान पान गुड नग होना है उन्का आचार गुड नहीं होता है। क्योंकि आचार धर्म का प्रथम मापन है।

क्या विचारों का महत्ता दी जाए ?

निमित्त आचरण पर नाना की बुद्धि व्यवस्थित रहना है और समाज की प्रवृत्ति अच्छा तरह में सुरक्षित रहना है। जिस आहार नियम पर भाग्यमान गौरव करते हैं, जो उत्तम धर्मों के हैं, जिस पर भारतीय का सम्मान दिया जाये दिन प्रतिदिन उन्का हाथ हो रहा है। स्वच्छता एवं उन्नतता निरव प्रति बढ़ता जा रहा है। इस प्रकार का व्यवहार करना जाकर पितृव्य पापना, यह पढ़ना बहिन है। उत्तराधिकार हाथ हाकर यानी अथवा निगने से गिया भा प्रसार व अभिप्राय से प्रभावित होकर इस विषय पर गभीरता पूर्वक विचार करना आवश्यक है।

कुछ वग पूव भारतीय समाज में दत्त की शाश्वत समस्या पर क्या बात रहा की, उन्का समाज एक मानवीय यन्त्रा ने बना— अन्तर्गत का मूल धर्म है धर्मिक लोग का मानना शास्त्र आरम्भ कर देना चाहिए। यह मान करने वाले यन्त्रा यन्त्राति में भी ता शाश्वत में युक्त सर्वोन्मत्त व मित्रों के पापना है। आचारण बुद्धि याता स्थिति ऐसा बातों में प्रभावित होकर मानवीय में लव आरम्भ कर दें, ता आचारण नहीं होना चाहिए। उन्का यन्त्रा ने यह बात मान कीय भावों पर विश्वास करके बहो या, जिनमें यन्त्राया बुद्धियों का समा जाता है। बाइलों के अन्तर्गत में युक्त यन्त्रा यन्त्रिक मित्रों का अन्तर्गत करने का निश्चय उन्का बात बात किया गया। यन्त्रा का यन्त्रा टाकना याता में पर जो याता याता व यन्त्रा यन्त्रा यन्त्रा उन्का, यन्त्रा के यन्त्रा का प्रयोग करने है व उन्का यन्त्रा का अन्तर्गत कर देना है। यदि कुछ बातें कि यन्त्रा याता में किता यन्त्रा कि यन्त्रा अन्तर्गत का यन्त्रा

हो जाते हैं तो क्या इससे उनके स्वास्थ्य की मार सम्मान हो मकेगी । अपनी प्रकृति के विरुद्ध ग्रहण किया गया आहार स्वास्थ्य को विगाड़ता है और रोग के लक्षण निकलते हैं । जो लोग धर्म पालन के लिए मर जाना पसंद करते हैं या दिनोदिन उपवास करने को तैयार होते हैं, उन्हें धर्म सिद्धांतों को त्याग कर अभक्ष्य सेवन की सलाह देना, जनता के स्वास्थ्य की चिंता के विचार में हीन सलाह, जो विचार शून्य कदम है, और अध पतन को आमंत्रित करने वाला है ।

यही स्थिति आजकल के लेखकों की है, वे जैसे ही किसी वैज्ञानिक के मुख से किसी नवीन आविष्कार की जानकारी सुन लेते हैं वैसे ही उनका अनुमोदन करने लग जाते हैं । चूहे और मनुष्य में बहुत अन्तर है, एक बिल में रहता है दूसरा मकान में रहता है, एक अनाज को कच्चा खाता है और दूसरा उसे पका कर खाता है । चूहे की क्रियाएँ मात्र गारोरिक है, जबकि मनुष्य की शारीरिक और मानसिक दोनों हैं । दोनों के जीवन में आकाश पाताल की भांति अंतर है । अतः चूहों पर किए गए परीक्षणों के परिणाम मनुष्य पर लागू करना अनुचित है । ऐसी स्थिति में हमारे बुजुर्गों व पूर्व पुरुषों ने आहार के संबंध में जो समाधान धर्म ग्रंथों, आयुर्वेद ग्रंथों में किया है, जिसके पीछे हजारों वर्षों का जीवन अनुभव है । वही हितकारी और सुखकारी है । अन्यथा भ्रमजाल में उलझकर इस श्रेष्ठ जीवन का विनाश ही होगा, और पश्चात्ताप की सीमा नहीं रहेगी ।

अपने भोज्य पदार्थों का चयन करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए, कि इसमें हमारे धार्मिक सिद्धांतों का पालन हो और स्वास्थ्य की दृष्टि से भी वह आहार श्रेष्ठ हो । इस रीति से भोज्य पदार्थों का चयन करने वालों से रोग सदा दूर रहते हैं । वर्तमान में हमें जो विमारी दिखाई देती है, वह भूतकाल के किए गए धार्मिक नियमों के उल्लंघन का परिणाम है ।

यदि स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तो धर्म की आराधना में पग-पग पर बाधाएँ उपस्थित होती हैं । इसलिए स्वास्थ्य की ओर सर्वप्रथम ध्यान देना चाहिए । मर्यादा हीन जीवन, अभक्ष्य पदार्थों का भोजन धर्म पालन में शिथिलता का प्रतीक है । भक्ष्य-अभक्ष्य का विवेक रखकर, बराबर उसका पालन किया जावे तो, अपना धर्म सुरक्षित रहता है, और स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है ।

# आहार में अहिंसा समय और तप का सिद्धांत

इस बात का स्पष्टतः समझना आवश्यक है कि आहार के मदम में अहिंसा समय और तप का सिद्धांत किस प्रकार से लागू होता है। सामान्यतः पुरुषों का आहार २२ ब्राह्मण स्त्रियों का आहार २८ ब्राह्मण होना चाहिए। इस प्रमाण से कुछ कम आहार ग्रहण करना उचितरी नामक बात तप है। इस सत्ता के अंतर्गत अमध्य महाविद्य-का पुण्यत त्याग, भद्रय विद्य-का स्वच्छा पुनः त्याग, अथवा उमर त्यागाय प्रत्याग्राह नियम आदि सेना इस त्याग नामक तप है।

आहार ग्रहण करते समय जो पचाप प्रयोग में आते, उनसे केवल उदर पूर्ति ही उद्देश्य रखना है। रस वृत्ति के पोषण का उद्देश्य नहीं रखना है। यह रसात्ता पर समय है, यह समय मन का समयित किए बिना समझ नहीं है। इस प्रकार इसी मन का समय भी समाहित है।

आहार में छ प्रकार के रस होते हैं (१) मधुर या मीठा (२) अम्ल या खट्टा (३) लवण या खारा (४) कटु या कड़वा (५) तिक्त या तीखा (६) कषाय अथवा कसला।

रस की लोचुपता स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। आहार आशक्ति अथवा अज्ञान वश नहीं करना चाहिए। मध्यम रूप में समझकर हितकारी आहार लेना चाहिए। यद्यपि शरीर का निम्न आहार में हो होता है। स्वाद के वश में, मीठा भगने वाला अहितकारी भोजन जिसका परिणाम सुखकारी नहीं है। अमध्य खान पान या अय प्रकार का वस्तु उपयोग में नहीं लाना चाहिए। जेठ इच्छा हो तो खाने में अपेक्षा समयानुसार भोजन करना या एक प्रकार का समय है। ऐसे समय से मन और रसनेन्द्रिय वश में रहते हैं। स्वास्थ्य की रक्षा होती है। विषम व अनुचित प्रकार में, असमय अयोग्य तरीके में किए गए भोजन से अनेक प्रकार के बन्धनकारक रोग हो जाते हैं।

मध्य और अमध्य का विवेक नहीं रखने में शारीरिक आर मानसिक दुःख स्थिति का निम्न होता है। स्वच्छ और बिना साधन ममत्ते की जाने वाली श्रियाया या स्वास्थ्य की बड़ प्रमाण में होती होती है। शारीरिक मगठन निवृत्त हो जाता है, मानसिकता विचार प्रसन्न हो जाती है। यालत, रगत अथवा मांस हाकर खाने से अन्ते जल। साथ ही अनेक बाधक रोग उत्पन्न

हो जाते हैं। जो आहार शरीर में रहने वाली धातुओं को सम परिणाम पर बनाए रखता है, और विषम परिणाम को सम करता है, वही आहार हितकारी है इसके विपरीत आहार अहितकारी। अधिक स्पष्ट रूप में कहा जावे तो जो आहार देश, काल, अग्नि, मात्रा, मोरम्य, वात, पित्त, कफ, सन्कार, वीर्य कोष्ठ, अवस्था, क्रम, परिहार, उपचार, पाक, मयोग, मन की शक्ति और धर्म के विरुद्ध होता है, वह अहितकारी है। जिन पदार्थों को निन्दनीय, त्याज्य, अहितकारी माना जाता है, उसका सेवन परिहार विरुद्ध है।

आहार की शुद्धि होने पर सत्त्व की शुद्धि होती है, जिमसे मन निर्मल व दृढ बनता है। मन की दृढता के माध्यम से मुक्ति भी सुगमता से प्राप्त की जा सकती है। जिनमें काम, क्रोध, उत्तेजना, चंचलता, निराशा, उद्वेग, ध्वराहट, निर्वलता अथवा अन्य कोई मनोविकार की प्रबलता हो तो उन्हें इन सबका इलाज शुद्ध सात्विक भोजन द्वारा करना चाहिए। सात्विक भोजन से बुद्धि निर्मल बनती है और स्फूर्ति रहती है, काम, क्रोध, रोगादि समाप्त होने लगते हैं। मन भी दुष्कर्मों में प्रवृत्त नहीं होता है। सात्विक व भक्ष्य आहार करने वाला व्यक्ति आध्यात्म मार्ग में दृढता से अग्रसर होता है। जो अन्न या आहार बुद्धि वर्धक हो, वीर्य रक्षक हो, उत्तेजक न हो, रक्त को दूषित न करता हो, सुपाच्य हो उसे सात्विक आहार कहा गया है। आत्मा की उन्नति, विचारों को पवित्र, मन को शांत और प्रसन्न रखने के योग्य समय साधना की इच्छा वालों, इसके माध्यम से अलौकिक तेजस्विता स्वयं में प्रादुर्भूत करने के उत्सुकों को इस प्रकार का शुद्ध व सात्विक आहार ग्रहण करने का नियम रखना होगा।



## प्रभावशाली निपुणा

जलाशय का जल मीठा होने का कारण तथा—

निपुणा की चमत्कारी बोधक कथा—अग नामक देश में चम्पा नाम की नगरी थी। जहाँ महेश्वरीय नाम का याय परायण राजा शासन करता था। उसका बहुवुद्धि नाम का मंत्री था जो धर्म का अति अनुयायी था। माय गाय राज्य काय सम्भालने में भी कुशल था। गद्दा राजा यायी हा मंत्री कुशल हो वहाँ प्राण को बिना भी बात का दुःख भय नहीं होता था। इमनिष्ठ चम्पा निवासा यथाशक्ति धर्म आराधना व आनन्द प्रमोद में अपना समय व्यतीत करता था। ऐसे समय में एक बार विष मेघ की वृष्टि से तमाम जलाशयों का जल विपला हो गया, वन उपवन सूख गए। दावानल में जल गए हैं, इस प्रकार की स्थिति सभी वनस्पतियों का हो गई थी, जिससे सबका हाहाकार मच गया, राजा और मंत्री बहुत अधिक चिन्तानुर हो उठे। अनाज तो सगह किया गया वह काम आ जायगा। किन्तु पानी का क्या किया जाए? यह गहरी चिन्ता का विषय बन गया। पानी की टक्की तो घनिका व श्रीमता व घरों में थी। किन्तु जन साधारण का निर्वाह इससे कैसे होगा? राजा ने ज्यापिया को बुलाया और ज्यातिप लगवाया की मीठे जल की वृष्टि कब होगी? ज्योतिषिया ने पंचांग उलटते, धनु मकर, कुम्भ, मीन की गणना का पुराने पोये देखे, लकड़ी की पट्टा में यन्त्रा को चित्रित किया। किन्तु मीठे जल की वृष्टि कब होगा कोई भी यह नहीं बता सका। राजा तो बिना उठूँ घट गई मंत्री की तो नींद टूटा हुआ गइ। जिसके हृदय में प्रति रात्र प्रजा की हित की भावना हो उठ ऐसे समय नींद कहाँ से आए?

इस प्रकार चम्पा नगर में चिन्ता और व्याकुलता का वातावरण व्याप्त था। एक दिन वन पालक ने आकर कहा—“मन्त्राचार्य! सुनी टूट सनी वन स्पति नव परलवित हो गई है, वन-उपवन पहाड़ का भीति फटा-फूटा में सुगोभित है।” जलाशयों व सरोवरों का पानी मीठा हो गया है। दावानल आकर कहने लगा—प्रभो! सभी खेत छाया में हर भरे हुए हैं, और पशिया बस्तर व आरम्भ हो गया है। नगर रक्षण ने आकर निवृत्त किया— गरीब



परवर । आज प्रजा में उत्साह और आनंद का विचित्र वातावरण व्याप्त है ।” इस प्रकार से सभी ओर से शुभ समाचार प्राप्त होने से राजा की प्रसन्नता का ठिकाना नहीं रहा । किंतु यह चमत्कार कैसे हुआ, इस बात को राजा समझ नहीं सके । कोई कहता कि ‘अमुक तपस्वी का तप फलीभूत हुआ है । किसी का विचार था कि यह मंत्र का प्रभाव है’—कोई कहने लगा कि “यह किसी तंत्र का प्रभाव है । कुछ ने कहा—हमने अमुक देव की पूजा की थी, यह उसी का फल है ।”—“अमुक देव की आराधना करने से उसकी कृपा से यह फल प्राप्त हुआ” ऐसा विचार भी किसी का था । इस प्रकार भिन्न-भिन्न प्रकार के अभिप्राय कहे जाने लगे, किंतु इनमें से कोई भी कारण राजा के मन को समाधान नहीं प्रदान कर सके ।

ऐसी ही दशा में एक वन रक्षक ने आकर राजा को वधाई दी, कि—महाराज ! नगर के बाहर उद्यान में त्रिकालज्ञ, सर्वज्ञानी, केवली भगवान पधारे हैं । यह सुनकर राजा अपने अनुचरो सहित उद्यान में आकर सर्वज्ञ भगवत को विधि पूर्वक वंदन करके उनके समक्ष योग मुद्रा में बैठ गया ! फिर विनय पूर्वक उनसे पूछता है,—‘हे भगवंत ! इस नगर में आया संकट एकाएक किस प्रकार से दूर हो गया ? यह प्रभाव किसका समझना चाहिए ?’ तब केवली भगवत ने कहा—‘हे राजन् ! बीती रात्रि में बहुबुद्धि प्रधान के यहाँ एक पुत्री का जन्म हुआ, उसी के पुण्य प्रभाव से यह शुभ घटना हुई है, उस बालिका का पूर्व भव ध्यान से सुनो ।

भद्रपुर नगर में भद्र सेठ और भद्रा सेठानी रहते थे । उनकी सुभद्रा नाम की पुत्री थी । वह सुन्दर मनोहारी रूप व लावण्य वाली थी । वह रसना के लोभ वश में पीडित थी, अतः भक्ष्य अभक्ष्य का विवेक किए बिना, चाहे जैसे पत्र, पुष्प, कदमूलादिका भक्षण कर लेती थी । उसके माता-पिता निर्ग्रन्थ प्रवचन को मानने वाले थे, इसलिए उनके घर पर अभक्ष्य वस्तुएँ आती नहीं थी, परंतु सुभद्रा गुप्त रीति से नौकरों चाकरों से उन्हें मंगवा कर खाती थी । यह बात माता-पिता को ज्ञात हुई । उन्होंने अपनी पुत्री को शिक्षा दी कि—अपने कुल का आचार धर्म ऐसा है, कि अनजाने फल फूलादि खाना नहीं चाहिए, कद मूल का भक्षण नहीं करना, उसी प्रकार से द्विदल, चलित रस पदार्थ, मांस, मदिरा, मधु, मक्खन, रात्रि भोजन, बोल आचार आदि २२

प्रकार के अमक्ष्य पदार्थों का उपयोग नहीं करना । परंतु रस भोगी सुभद्रा ने इस उपदेश को सुना अनसुना कर लिया और अपना आचरण पूर्ववत् रखा ।

कानन में स वह युवा हुई तो उसका विवाह एक धमनिष्ठ कुटुम्ब में कर दिया गया ताकि वह अमक्ष्य संवन बन कर दे । किंतु उसका अमक्ष्य खान पान निरानाद्य प्रच्छन्न रूप से जारी रहा । धमनिष्ठ समुदाय वंशों को यह व्यवहार उचित नहीं लगा और उन्होंने उसे उमक पीट्ट भेज दिया । माता पिता ने समझ लिया कि इसकी जाय बश में नहीं रहती, इसी का यह परिणाम है । उन्होंने उस पानी गुरुणी के पास रखा, ताकि किसी भा प्रवार से उसे आचार माग पर स्थिर किया जा सके । गुरुणी जी ने अनेक मुक्तियाँ देकर उसे अमक्ष्य के कट्टे परिणाम समझाए । जिमग उसने अमक्ष्य स्थाय का व्रत लिया । और गुरुणी से बिदा लेकर वह ससुराल चली आई । ससुराल वालों ने यह समझ कर कि अब वह सुधर गई होगी उसे घर पर रस लिया । स्वभावो दुरतिक्रम अर्थात् स्वभाव में परिवर्तन कठिन होता है—इसी प्रकार सुभद्रा के स्वभाव में भी परिवर्तन नहीं आया ।

अतः उसने एक दिन छिपकर कन्दमूलादि मगाए और खाए । सास को इस बात का पता लग गया । उसने उसकी छट्टी कर दी । वह पुन पीट्ट की ओर चल पड़ी । माग में एक जगल था वहाँ उसे एक मनोहर फल वाला वन दिखा । सुभद्रा के मुँह में पानी भर आया और उसने वह फल खा लिया । किंतु वह फल विषला व प्राण घातक था । सुभद्रा उसी समय मृत्यु का शिकार बन कर पहले नरक में गई । जिह्वा पर समय न रखकर जा लोग स्वच्छंदता पूषण आहार विहार करते हैं उन्हीं इसका अतिरिक्त और क्या गति हो सकती है ? वहाँ से तिथिच आदि गति का प्राप्त कर दूसरे नरक में पहुँचा । वहाँ से ज्यवन कर सूअर, गधा, बिल्ला साँप, गोघ आदि अनेक भवों में जन्म लेकर अंत में सदमीपुर में सठ सदमीदत्त की भार्या सदमीवती की बूख से पुत्रों के रूप में अवतरित हुई । उसका नाम भवानी रखा गया ।

उसने पूव में अनेक पाप किए थे एक नियमा का भंग भी किया था अतः जन्म से ही उस महारोगी ने घेर लिया । वह अत्यन्त बन्नायस्त रहती थी किंतु उसका आयुष्म देखा बनवान था । यह बड़ी हावर युवावस्था में प्रविष्ट हुई यह युवावस्था भी उसके लिए एक अभिज्ञाप थी । जिमा ने उससे साथ विवाह

नहीं किया। वह एक विदूषी साध्वी के पास गई और पूछने लगी कि क्या आपके पास कोई ऐसी औषधि है, जो मेरी जन्म की व्याधियों को दूर कर दे। साध्वी जी ने उत्तर दिया—हाँ हमारे पास ऐसी औषधि है, जो केवल इस जन्म की नहीं अपितु जन्म जन्मांतर के रोगों का निराकरण कर दे। तत्पश्चात् साध्वी जी ने उन्हें धर्मोपदेश दिया एवं विरति तथा व्रत, नियम का महत्व समझाया। तब भवानी ने प्रश्न किया कि ये महारोग किन पापों के फल हैं। साध्वी जी को अवधि ज्ञान की उपलब्धि थी। उन्होंने उसके पूर्व भव का वर्णन सुनाया और उसे यह भी बताया कि उसने अभक्ष्य का निग्रह लेकर भी किस प्रकार भंग किया था। इस वस्तु स्थिति को सुनते हुए भवानी को भी जाति स्मरण ज्ञान हुआ और वह प्रतिबुद्ध बनी। श्रावक के सम्यक् मूल १२ व्रतों को धारण किया और सातवें भोगोपभोग विरमण व्रत में समस्त अभक्ष्यों का त्याग करके केवल आवश्यक वस्तुओं की ही छूट रखी। पीने में भी बावड़ी का तीन बार उवाला गया अचित पानी लेना शुरू कर दिया। कलमी (वासमती) चावल का भात, मूँग की दाल, थोर की डंडी का शाक, गाय का दूध, घी और छाछ, फलों में केवल आंवला एवं स्वादिष्ट में केवल सुपारी, पदार्थों के अतिरिक्त अन्य सभी पदार्थों का त्याग कर दिया।

इस प्रकार कठोर व्रत धारण कर उसका यथोचित रीति से पालन करती करती हुई वह अपना अधिकांश समय धर्माभ्यास में व्यतीत करने लगी। इसी अवधि में एक परदेशी वैद्य आया। उसने भवानी को देखकर बताया—‘हे पुत्री तू इस अमृत फल को खा ले और उसके साथ मंत्रित जल का पान कर, तेरे समस्त रोग जड़ मूल से नष्ट हो जायेंगे।’ किंतु नियम में अटल, दृढ़ता पूर्वक रहने वाली भवानी ने उसकी बात न मानी। माता पिता तथा अन्य सवधियों ने समझाया कि ‘इस अवसर को हाथ से नहीं खोना चाहिए, ऐसा वैद्य एवं ऐसी औषधियाँ बार-बार हाथ नहीं आती।’ भवानी ने प्रत्युत्तर में कहा—‘संसार में अर्हत् के समान कोई वैद्य नहीं जो जन्म मरण के रोगों का नाश करते हैं, जिन धर्म के समान कोई दूसरी औषधि भी नहीं है इसके सेवन करने से अनादिकालीन कर्म रोग दूर हो जाते हैं, अतः इस वैद्य एवं इस दवाई से कोई प्रयोजन नहीं। मैं अपने नियम का विधिवत् पालन करती रहूँगी।’ उसकी ऐसी दृढ़ता देख माता पिता व भवधी कुछ खिन्न हुए। उसी समय उस

वद्य ने अपना सास्तत्रिव रूप प्रकट कर कहा—'मैंने एक दूसरे देवता के मुख से भगानी ने अटल निश्चय की बात सुनी थी वह जलरस मत्प मिद्ध हुई है। इसमें अतीव प्रसन्न हूँ।' यह कहकर उसने भवानी के शरीर को राग मुक्त करत हुए उस स्वर्णिम कांति वाला बना लिया तब घट्टा में प्रभावित हुए अनेक जनों ने अमरत्व का त्याग किया तथा अथ्य व्रत नियम भी ग्रहण किए। तब परात भवानी का विवाह एक युवक के साथ हो गया किंतु वह विवाह लोचनी की पालन मात्र था। भवानी के प्रति वाध से उमरका पति श्री जन धर्म का दंड श्रद्धालु बन गया। दम्पति ने ब्रह्मचर्य के पालन का निश्चय लिया। ब्रह्मचर्य के आचरण से उनके घर की लक्ष्मी में वृद्धि होने लगी उन्होंने उनका उपयोग सातों क्षेत्र में किया। मानधर्म का प्राप्ति होने पर पश्चान्न के दोना बारहवें देव लोक में उत्पन्न हुए। वहाँ से भवानी का जीव चयन कर बहुबुद्धि मंत्री के घर पुत्री के रूप में अवतरित हुआ है। पुण्य के प्रभाव से क्या क्या नहीं होता है।

केपली भगवान की इस अमरमय वाणी का श्रवण कर राजा आदि धर्म में दृढ़ विश्वास रखने लग। मंत्री अपनी पुत्री का ऐसा सम्मान प्राप्त लगा जसा कुन्देवी का किया जाता है। क्या का नाम निपुणा रखा गया। यथा नाम तथा गुण की उत्ति के अनुसार वह सम्पूर्ण कलाओं में निपुण सिद्ध हुई। उसने पुण्य के प्रभाव से अंगुष्ठ जतादि शुन मोठा का गया, सबत्र कांति हुई।

एक बार राजमहा में एक ऐसा वादी आया जिसे अनेक दशा के वादिया पर विजय प्राप्त की थी। उसने राजा से कहा—'क्या आपके नगर में कोई ऐसा वादी है जिसके साथ मैं वाद विवाह करूँ।' तब राजा ने कहा—'कल किसी समय वादी को बुलाकर आपके साथ वाद विवाह कराऊँगा।' अब वादी को बुला जाने लगा किंतु कोई समय वादा दृष्टि गोचर नहीं हुआ। मंत्री अत्यधिक चिन्ताग्रस्त होकर घर चला। निपुणा ने अपने पिता को इस चिन्ता से अवस्था में देखकर पूछा—'पिता जी क्यों कौन सा चिन्ता है, कि आप इतने व्याकुल हैं?' तब मंत्री ने सारा वस्तु सति स्पष्ट कर दी। उसे सुन निपुणा ने कहा—'आप सारा चिन्ता से मुक्त हो जाय मैं कम उमर वाली के साथ वाद करूँगी और विजयी हाऊँगी।'

अगले दिन राजमहा के समक्ष निपुणा ने उस पाद्री से चर्चा कर उसे निरुत्तर और पराजित किया । फलतः सबने उसकी प्रशंसा की । राजा ने उसके साथ विवाह कर उसे महारानी बना दिया । यथा समय महारानी के मन में वैराग्य भाव जागृत हुआ और उसने दीक्षा ग्रहण की । समय व्रत का निरतिचार पालन करते हुए उसने परम पद मोक्ष प्राप्त किया । सारांश यह है कि अभक्ष्य पदार्थों का त्याग निपुणा के लिए निर्वाण पद की प्राप्ति का मार्ग बना । इसी प्रकार सबके लिए अभक्ष्य पदार्थों का त्याग सबके कल्याण में सहायक हो सकता है ।

### स्वाध्याय

- प्रश्न १. आहार शुद्धि के विषय में सुभद्रा का दृष्टांत क्या शिक्षा देता है ?  
 २. जन्म जन्मांतर के रोग के निराकरणार्थ गुरुणी जी क्या उपदेश देती हैं ?  
 ३. निपुणा का दृष्टांत हमें क्या सिखाता है ?



## अनर्थकारी रात्रि भोजन

जीवन के लिए भोजन आवश्यक है। भोजन के अभाव में देह का अस्तित्व नहीं रह सकता, किंतु भोजन की एक मर्यादा है—भोजन जीवन के लिए है, भोजन के लिए जीवन नहीं। खेद यह है कि आज के युग में जीवन का लक्ष्य भोजन बन गया है। वर्तमान समय में मनुष्य खान-पान के नियमों को विस्मृत कर चुका है। जो भी अच्छा घुरा भोजन सामने आता है, वह तत्पक्ष उसे लेकर खा लेता है। तो उसे मांस में घणा है और न ही मद्य के प्रति तिरस्कार भाव है। भक्ष्याभ्यास का तो उस रस मात्र ज्ञान नहीं है। घम की तो बात ही छोड़ दें। आज मानने में चटक में आकर अपना स्वास्थ्य भी बिहृत किया जा रहा है। औपधिया के प्रयोग का सीमा ही नहीं है। जिसने शरीर को बिगाड़ा मानो उसने जीवन का भी बिगाड़ लिया अतः भोजन के संबंध में पूर्णतः सावधान रहने की आवश्यकता है।

आज मनुष्य प्रातः काल शय्या में उठते ही खाना शुरू कर देता है और सारा दिन पशु के समान चरता रहता है, घर में खाता है, मित्रों के यहाँ खाता है और बाजार में जाकर भी खाने का प्रेम जारी रखता है। सायंकाल खाता है रात को खाता है और शय्या पर सोते सोते भी दूध का ग्लास गट गट कर पी जाता है। पेट है या पटारी ? दिन रात पेट का गड़ढा भरा जाता है तो भी सतोष नहीं।

भारतीय मनीषियों ने भोजन विषयक अति सुंदर नियम प्रस्तुत किए हैं, भोजन में शुद्धि पवित्रता और स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए न कि स्वाद का। मांस मत्स्या जैसे अमहत्त्व पदार्थों से घणा करनी चाहिए, भूल लगने पर शुद्ध भोजन ही करना चाहिए। भूख के बिना पेट में आहार का एक कण भी डालना रोग की निमग्न देने के समान है। भूख लगने पर भी शुद्ध भोजन दिन में दो तीन बार से अधिक नहीं करना चाहिए तथा रात के समय कभी भी भोजन नहीं करना चाहिए।

जब घम में रात्रि भोजन विषय पर विशेष बल दिया गया है। प्राचीन काल से ही रात्रि भोजन न करना जनत्व की पहचान का विनिष्ट लक्षण माना जाता रहा है। वास्तव में रात्रि भोजन के त्याग से जन होने का शांति हो

जाता है। जैन धर्म में रात्रि भोजन को हिंसा का, इस जीवन में रोग का, परलोक को दुर्गति पूर्ण बनाने का कारण और महादोष मय कार्य माना गया है। अनेक ऐसे सूक्ष्म जीव हैं जो सूर्य के प्रकाश में दृष्टि गोचर होते हैं रात्रि में उन्हें नहीं देखा जा सकता है, इसलिए ऐसे सूक्ष्म जीवों के भोजन में मिला जाने से बहुत अधिक अनर्थ होने की सम्भावना रहती है। मांसाहार का त्यागी मनुष्य भी इस प्रकार रात्रि भोजन के कारण कभी-कभी मांस भक्षण का दोषी बन जाता है। वास्तव में रात्रि भोजन में अनेक सूक्ष्म जीवों की व्यर्थ हिंसा हो जाती है।

कुछ व्यक्तियों का तर्क है, कि “रात्रि भोजन का निषेध अधिकार में सूक्ष्म जीवों के दिखाई न देने के कारण ही किया जाता है न? तब प्रकाश में भोजन करने पर तो कोई आपत्ति नहीं होनी चाहिए।”

वस्तुतः प्रकाश होने के उपरांत भी इस प्रकार की हिंसा से नहीं बचा जा सकता है, दीपक, विद्युत्, चंद्र का प्रकाश कितना ही क्यों न हो वह सूर्य प्रकाश की भांति व्यापक अखण्ड, उज्ज्वल और आरोग्य प्रद नहीं है। जीव रक्षा और स्वास्थ्य की दृष्टि से भी सूर्य का प्रकाश सर्वाधिक उपयोगी है। अनेक बार हम देखते हैं, कि दीपक के चारों ओर अनेक जीव जल उड़ते रहते हैं, अतः भोजन करते समय इनसे बचे रहना कठिन है, बिजली के बल्ब के सामने भी अनेकानेक सूक्ष्म जीव सैकड़ों की संख्या में एकत्रित हो जाते हैं, जो उड़ते भटकते या टकराते हुए भोजन, आहार व तरल पदार्थों में गिर सकते हैं, वर्षा काल में इसका साक्षात् अनुभव किया जा सकता है।

संतोष, त्याग धर्म का मूल है, इसलिए दिन की सभी प्रवृत्तियों के साथ-साथ भोजन सबंधी प्रवृत्ति भी समाप्त कर देनी चाहिए। रात के समय पेट को पूरा विश्राम प्रदान करना भी जरूरी है। इससे नींद अच्छी आती है, ब्रह्मचर्य के पालन में सहायता प्राप्त होती है, आरोग्य की हर प्रकार की वृद्धि होती है। जैन धर्म में इन नियम का दृष्टिकोण पूर्णतः वैज्ञानिक व आध्यात्मिक है। शरीर शास्त्री भी रात्रि भोजन को बल, बुद्धि व आयु का विनश्वर बताते हैं। रात्रि में हृदय और नाभी कमल संकुचित हो जाते हैं, फलतः सूर्यास्त के बाद किए गए भोजन का पाचन भी ठीक रीति से नहीं हो पाता है।

धम शास्त्र व चिकित्सा शास्त्र की महुराई म न जाकर हम विचार करें तो भी पात होगा, कि रात्रि भोजन म बनी हाति होती है, अत इसका सवया त्याग किया जाना चाहिए । भोजन में चानी पड जाए तो बुद्धि का नाश होता है, जू राने स जलोत्तर तामक भयकर रोग होता है । मक्खी पेट में जाकर बमन परवाती है । छिपकली भाजन में आ जाए तो मस्यु हो जाती है । मसाले से भरे शाक आदि में त्रिच्छ भिन जावे तो तालु में छिद्र हो जाते हैं । यदि दान (वेश) गल म चिपट जावे तो स्वर भंग हो जाता है । भोजन में रोगिष्ठ वस्तु आ जाव तो कसर व लकवा जस रोग हा जाते हैं । "स प्रकार अनेक दोष रात्रि भोजन म प्रत्यक्ष दुष्ि गोचर होत हैं ।

रात्रि भोजन पियव हीनता का भाजन है । एक दो नहीं हजारों घटनाएँ रात्रि भोजन क परिणाम स्वल्प्य होना है । मक्खड़ा रोग अपने जीवन म हाथ धो बैठते हैं । उदाहरणतः —

मेवाड क भाटिया गाँव में एक राज बमचारी के घर पंडित जी महाराज एसोई बसाया करते । महाराज का नाम टाकाराम था एक दिन उसने मिनी का शाक बनाया, मिटिया म मसाला भरकर तवे पर छाक दिया महसा एक छिपकली तवे पर गिरी, तथा वस्तुतः गम था, छिपकली गिरते ही मर गई और सूख कर मिटिया म मिल गई । राज कमचारी भोजन करने बठा तो पाली में छिपकली भी थी शाक खान समय पूछ हाथ में आई राज बमचारी नष्ट हुआ और डाँटने लगा—अर आसती । तुम मिडी का डानी भी नहीं निवाल सकते ? इतने में उसे पाँव दिखाई दिए उसने तत्काल दीपक मगवा कर प्रकाश म दला ता छिपकली पर दाँट गई । उस दिन से उसकी आँख खुल गई उसने हमेशा के लिए रात्रि भोजन त्याग कर दिया । दुभाग्यवश यदि वह छिपकली खा लेता ता कितना अनर्थ हो जाता ।

कुछ समय पहले कि बात है अहमदाबाद म ताडी मान्क द्रव्य पीने वालों में स ११० का मस्यु हुई अय की स्थिति गम्भीर हा गई । महाराष्ट्र में चार गुली मित्र रात्रि म घूमने निकले उनकी गन्ने का रस पीने की चेष्टा हुई । रस वाल को आठर दिया और रस पिया । रस पीते हा कुछ क्षण म उक्त प्राण निकल गए उनके परिजनों को बहुत आघात लगा रस वाल क यहाँ जाँच करने पर गम के बूँचे में छाँटा सा गाँव कुचला हुआ मिला दिया । यदि वे रात्रि म रस नहीं पा । तो यह दुघटना नहीं होती ।



रात्रि के समय विपैले जानवर अपने भोजन की तलाश में निकलते हैं, यदि वे हमारे भोजन में मिश्रित हो जावे तो अनेक दुखद परिणाम हो सकते हैं। ऐसे अशुभ, भयंकर, परिणामों से सुरक्षित रहने के लिए जानियो ने पहले से ही इसके त्याग का निर्देश दिया है। इसका पालन करने वाले अवश्यमेव सुखी रहते हैं।

### स्वाध्याय

- ★ रात्रि भोजन के निषेध में आध्यात्मिक व वैज्ञानिक कौन-कौन से दृष्टि कोण हैं ?
- ★ रात्रि भोजन से होने वाली हानियों का वर्णन करो ?
- ★ रात्रि भोजन के विषय में पंडित जी व चार युवकों का दृष्टांत क्या शिक्षा देता है ?



## आहार सुधार सम्पूर्ण सुधार का मूल है

इंग्लैंड अमरीका आदि उन्नत देशों में समाज-सुधारक, विद्वान, डाक्टर, प्रतिष्ठित धर्मात्मा विमान व शरीर शास्त्रवेत्ता एक मन होकर कहते हैं, कि आहार का प्रश्न हम युग के लिए विशेष महत्व का प्रश्न है। आहार के सुधार पर समस्त नैतिक, आर्थिक और सामाजिक सुधार आधारित है। पारवर्त्य देशों में आहार विषय बहुत उपलब्ध पुस्तकें मिली हुई हैं, जसे-जस लोग भोजन विषयक ज्ञान प्राप्त करते जाते हैं वैसे वैसे उसमें सुधार कर रहे हैं। विद्वान तथा अनुभवा डाक्टरों के मतानुसार जिज्ञा व स्वाद का बंधन रह कर वहाँ के निवासी ऐसा भोजन ग्रहण करते हैं जो प्रत्येक दृष्टि से लाभप्रद हो, वे अनेक वर्षों तक भोजन करने का प्रचलित आचरण की रीतियों को साहस पूर्वक छोड़ रहे हैं। जिनमें स्वस्थ और दीर्घ आयु भोग कर अपनी गतियों की उत्तराधिकार में सन्तुष्ट और जीवन् जीने की रीतियाँ प्रदान करते जा रहे हैं, यह वास्तव में हम का विषय है। हमारा देश भी यद्यपि मानव जीवन के लिए हितकारी अथवा प्रत्या के विषय में समुचित प्रयास हो रहा है किन्तु आहार जसे महत्वपूर्ण प्रश्न पर आज मूढ़ सी गई है। हमारे लोग के वशीभूत होकर धार्मिक व आरोग्य के नियमों का उल्लंघन कर रहे हैं। हम यह भूलते जा रहे हैं, कि हमारे पास पर भाली पीढ़ी पर तथा पृथ्वी पर आहार का बड़ा प्रभाव पड़ता है। आहार की जा प्रजा प्रचलित की गई है यह महान अनर्थ की जनक है। सुधार व प्रगति का इस युग में आहार जगत् महत्वपूर्ण विषय की उपेक्षा करने का साथ साथ आरोग्य और सब प्रकार से सुखकर मरुति की भी उपेक्षा की जा रही है।

**भोजन के हेतु और प्रकार**—मनुष्य स्थिरता हेतु भोजन मानव जीवन का एक आवश्यकता है। मनुष्य स्वस्थ रहे उसका यथार्थ पोषण हो मनुष्य का जीवन सुस्थिति में भव्य प्रसार में मनुष्य का पोषण हो ऐसे महत्वपूर्ण मनुष्य के निरन्तर ही आहार होने का अत्यन्त स्थिति में आवश्यक परिणाम सम्मान है और इस सगर में स्वयं मुख्य मुद्दा का भाग दिया जा रहा है।

**माँसाहार, की हानियाँ—**मांस मत्स्य के भोजन में अनेक प्रकार की हानि होती है। इन हानियों को चार दृष्टि विद्वज्जो में सीमित करने में हम अभक्ष्य भोजन की हानियाँ ध्यान में आ सकती हैं।

१. नैतिक व आध्यात्मिक दृष्टि से विचार करने पर प्रतीत होगा कि माँसाहार वर्तमान क्षीर भावी पीढ़ी के लिए बहुत हानिकारक है। इस भोजन का समाज पर व खाने वाले पर जो कुप्रभाव पड़ता है, उस पर ध्यान दिया जावे तो कोई भी बुद्धिमान व्यक्ति माँसाहार से चिपटे रहना श्रेयस्कर नहीं मानेगा। सर्वप्रथम यह जात करें कि माँसाहार के गुण दोषों का उसके भक्षकों के नैतिक संस्कारों और भावनाओं पर कैसा प्रभाव पड़ता है ? रक्तपात और मारकाट के भीषण दृश्यों से सामान्यतः कोई भी सहृदय मनुष्य काँप उठता है, फिर रूधिर लिप्त प्राणी वध में प्राप्त किए गए मांस के लोथड़ों और दीन व मूक प्राणियों के शरीर के टुकड़े खाते हुए माँसाहारियों के हृदय में लेश मात्र भी सकोच नहीं होता यह आश्चर्य का विषय है। इसमें स्पष्ट होता है कि मांस भक्षण की यह प्रथा मांस भक्षियों के हृदय को पापाण के समान कठोर व निष्ठुर बना देती है, उनके हृदय को जड़ बना देती है और उनकी नैतिकता का नाश करती है।

२ धार्मिक दृष्टि से माँसाहार धर्म विरुद्ध है, इससे धर्म की हानि होती है, ऐसा आर्य क्षेत्र के विभिन्न धर्मानुयायों, धर्म शास्त्रों, धर्म गुरुओं द्वारा कहा गया है, माँसाहार से दया का नाश होता है। धर्म भ्रष्ट कभी भी सुखी नहीं हो सकता है।

३. वैज्ञानिक दृष्टि से माँसाहार प्रकृति विरुद्ध होने के कारण अनेक रोगों का जनक व आयु को घटाने वाला है।

४ आर्थिक दृष्टि से भोजन महंगा है। साथ ही प्रत्यक्ष व परोक्षतः देश की आर्थिक स्थिति के लिए हानिकारक है।

**तामस गुण की खान—**“जैसा आहार वैसा डकार”—इस कथन के अनुसार जैसा भोजन किया जावेगा वैसी ही भावनाएँ हममें अकुरित होती हैं। मत्स्य, मांस का भोजन निदर्शता से, अनगिनत पशु-पक्षियों के विनाश से, अन्याय और अनीति से, अनावश्यक रूप से ईश्वरीय व प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन से प्राप्त किया जाता है, वह कुपवृत्तियों को जन्म देगा, इसमें कोई नई

वात नहीं है। चिकित्सा शास्त्रियों का मत है कि मास तमो गुण की वृद्धि करता है पशुता को उत्तेजित करता है।

डा० फोरबस विनम्सो का कथन है कि मास तमोगुण को बढ़ाकर पशुता को उत्तेजित करता है। मानव को पशु रूप में परिवर्तित कर देता है। इसमें मदेह नहीं है, उसका चिरकाल तक उपयोग अनेक गम्भीर अपराधों का कारण होता है।

दानवीय लक्षण—तमोगुण अहंकार, क्रोध, मद, अयाय हत्या आदि आसुरी लक्षणों का खान है तमोगुणी व्यक्ति का ससार में आदर नहीं होता है। मासाहारी में अयाय अनीति, हत्या भावना आदि की अधिकता होती है। तमोगुण से उत्पन्न राक्षसी लक्षण कुटुम्ब समाज, सारे देश के सुख आराम पर प्रहार करने वाले सिद्ध हुए हैं। वर्तमान युग में प्रसारित युद्ध, मारकाट, तथा अन्य असाधारण घटनाएँ तामस वृत्ति का प्रत्यक्ष परिणाम हैं। इन घटनाओं के फलस्वरूप विश्व की शांति, मेल मिलाप और सुख का नाश हुआ है अतः बुद्धिमान महानुभाव तमोगुण के पोषण पदार्थों के सेवन से सावधानी पूर्वक सदा दूर रहते हैं। तामस प्रधान होने से मासाहारियों की नीति के अन्तर्गत नष्ट हो जाते हैं, इस विषय में सिडनी एस बोपड ने प्रेसीडेंट आर्चर आफ दी मोल्हन एज' पुस्तक में एक स्थान पर लिखा है —

मास मछली का आहार मानव की उच्च भावनाओं का नाश करके तुच्छ वृत्तियों को आदीनित करता है, यह सर्वसम्मत है कि ऐसा भोजन मानव को स्वर्धी, हत्यारा, अनीतिपुक्त बनाता है। इतिहास, अनुभव और आलोचना से यह प्रमाणित हो चुका है कि अपनी भीतरी पशुवृत्तियों के पोषण से हमारी नैतिक व आध्यात्मिक अधोगति होती है।

महापुरुषों का मनस्य—भगवान् महावीर ने पृथ्वी अग्नि वायु धनस्पति आर प्रम इत छ वायु के तीक्ष्ण को अमयन्तन देकर आत्मा को पूर्णतः अहिंसक बनाने अन्तर अमर बनाने का निश्चय मत्स्य प्रकाश विषय को प्रदान किया है। प्रत्येक युग व धर्म गुरु उपदेशक मत महात्मा सुधारक व सुनिश्चित डाक्टर भी मासाहार त्याग की बात प्रमाणित करते हैं और तद् मुक्त उद्गार प्रकट करते हैं पायथेगोरस, प्लेटो, मोन्टेटीग जैसे दार्शनिक

तत्त्ववेत्ता, बुद्ध, मनु, जस्युस्त, डेनियल, ईमाममीह आदि अवतारी पुरुष और क्रोसेस्टम, टेरेट्युलियन क्लोभेम, फासीसिबो वासासी, गेमंडो, जोह्न हावर्ट, स्वीडवर्ग, जोह्न वेस्ली मिल्टन, न्यूटन, फ्रंकलिन, पेली, न्यूमन, विलियम बुथ और ब्रोमवुल बुथ आदि सुज्ञ पुरुष यही बात कह गए हैं। ये कहते हैं मांसाहार से हीन वृत्तियों का पोषण होता है। पशुवृत्ति के पुष्ट होने के कारण मानव जाति के नैतिक व आध्यात्मिक बल का विनाश होता है।

उपर्युक्त महानुभावों ने धर्मगुरुओं, तत्त्वज्ञों, शिक्षितों, और समाज सुधारकों का समावेश होने से उनके कथन का प्रभाव सब पर होना चाहिए अनेक प्रकार ने अवनति की ओर अग्रसर करने वाला अनिष्टकारी दुर्गुणों की खान मांसाहार को मानवोपयोगी आहार मानना धर्मद्रोह, आरोग्यद्रोह और नीति-द्रोह है।

सात्विक भाव का सागर—दूसरी तरफ विचार करे तो अन्न, जल, नाक का भोजन प्राकृतिक व सादा होने के कारण शरीर को रोग मुक्त रखता है। नैतिक दृष्टि से यह उच्च सात्विक भावों के अंकुरों का सृजक है। सात्विकता जगत में पूजनीय है, और युगो तक पूजनीय रहेगी, इसमें संदेह नहीं अतः मनीषीजन सात्विकता के अवलम्बन की खोज करते हैं। वे इस गुण व उसमें दिकमित्त अनेक सदगुणों का उद्धार देने वाले शाकाहार को अपनाते हैं। सात्विकता ऐसा गुण है, जो व्यक्ति को परमात्मा के समीप ले जाता है। परमात्मा पद की प्राप्ति ज्ञानी मनुष्यों के जीवन का अंतिम लक्ष्य होना चाहिए। सात्विक भोजन लेने वाले मनुष्यों की संतान स्वस्थ व दीर्घ आयु भोग कर विश्व में नद्मानव के रूप में जीवन यापन करने वाली और भाग्यशाली होती है।

अपने पाँव पर कुल्हाड़ा और हित की हानि—इतनी जानकारी के बाद भी दार्शन रूप नीति और धर्म वाले देश के निवासी, नीति और धर्म का मूलोच्छेदन करने वाले असंख्य प्राणियों का निर्मम सहार करने वाले तथा क्षनमिनत रोगों को जन्म देने वाले मांसाहार को कैसे स्वीकृत कर सकते हैं। क्या मानव को ईश्वर की अपेक्षा नहीं है? अथवा नीति की आवश्यकता नहीं है? क्या वे नहीं चाहते कि उनकी और उनकी संतान की मानसिक व नैतिक उन्नति हो? यदि ऐसा है तो यह कितना आश्चर्य, कितनी अज्ञानता है कि वे

अब भी परमात्मा से दूर रखने वाले, नीति व धर्म के विनाशक, बालका में अनीति और अधर्म का बीजारोपण करने वाले निन्द्य आहार मांस मछली, भ्रष्टा का त्याग नहीं कर रहे हैं। इस आहार को मानव जाति का क्रूर शत्रु समझ कर यदि इसे समूल नष्ट करने का निश्चय नहीं किया जाता तो यह अपने पाप पर स्वयं कुल्हाड़ी मारने के समान हास्यापद व्यवहार होगा इसमें विचित संदेह नहीं।

## समाज की विकृति तथा भयकर क्रूरता

समाज के मांसाहारी लोगों के लिए मांस की पूर्ति हो सके इस हेतु समाज के एक भाग का कसाई का व्यवसाय अपनाना पड़ता है। कसाई का ही क्रूरता और निममता का बोधक है। समाज में कसाईया व प्रति जनता में मंदभाव आमत नहीं होता। इस प्रकार समाज का एक वर्ग को विकृत करने का दोष भी मांसाहारियों के मस्तक पर आरोपित होता है। यह वर्ग समाज की सामान्य नीति पर बहुत बुरा प्रभाव डालता है।

मी सीडनी एम वीयड ने एक स्थान पर लिखा है कि मांसाहार का मानव की नैतिक भावनाओं पर प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से दुप्रभाव पड़ता है। यह स्पष्ट है कि जहाँ रक्षित की नदियाँ प्रवाहित होती हैं जहाँ माँगाट रका पात होता है वहाँ लोग पाशविक वृत्ति वाले, पापागृह्य और दानवी प्रवृत्ति बन जाते हैं। उनके वक्ता में भी बाल्यावस्था से ही उसी प्रकार का घातक, निष्ठुर संस्कार अंकुरित होते हैं। तदुपरान्त भयंकर अपराध अधर्मता, पशुता आदि अत्याचार का गमन नृत्य सा होने लगता है। हत्याओं व कत्ल का समाज या प्रजा का अघ पतन होता है, सामाजिक नीति का नाश हो जाता है, यह स्पष्ट रहित है। इस वातिलाना प्रवृत्ति का वर्णन की नैतिक भावना का अस्तित्व ही नहीं रहता। उदाहरणतः, हम देख सकते हैं कि संयुक्त राज्य (United states) में होने वाली हत्याओं के उत्तरदायी अधिकतर कसाई हैं।

## मांसाहार की कनिष्ठता

संसार में पापों की गिनती ही नहीं । हमारे ममक्ष एक से एक बढ़कर पाप प्रस्तुत होता है । मांसाहार का पाप अति भयंकर और निन्दनीय है । मनुष्य के कोमल हृदय की सुकुमार भावनाओं का नाश करके मांसाहार उसे निर्दय और कठोर बना देता है । मांस न तो किसी खेत में उत्पन्न होता है, न किसी झाड़ पर उगता है और न ही आकाश से बरसता है । वह चलते फिरते जीवित प्राणियों की हत्या करके उनके शरीर से प्राप्त किया जाता है । मनुष्य के पाप में कांटा चुभ जाए तो उसकी वेदना भी असह्य होती है, वह सारी रात तड़पता रहता है । निर्दोष मूक जीवों की गरदन पर छुरी चलाने से उत्पन्न वेदना कितनी भीषण होगी ? क्या यह कार्य न्याय संगत है ? शास्त्र-चित्त से इस बात पर यथार्थतः विचार करे कि वध किए गये प्राणी की पीड़ा कितनी भयावह होगी ? अपनी जीह्वा के क्षणिक स्वाद के लिए दूसरे जीवों को मार डालना कितना जघन्य व दुष्टता पूर्ण आचरण है ? यदि मानव किसी को जीवनदान नहीं दे सकता तो दूसरों के जीवन का अपहरण करने का उसे क्या अधिकार है ?

आहार विहार में होने वाली साधारण हिंसा भी जब निन्दनीय है । ऐसी स्थिति में स्थूल पशुओं की हिंसा, कितना भयंकर पाप है ? कसाई जब चमचमाता छुरा लेकर मूक पशु की गरदन पर प्रहार करता है, तब वह दृश्य कितना भयावह और अमानुषिक होता है ? सहृदय व्यक्ति तो ऐसा दानवीय दृश्य अपने नेत्रों से देख भी नहीं सकता । खून की नदी बह रही हो, मांस का ढेर लगा हो, इधर उधर हड्डियाँ बिखरी पड़ी हो, रक्त से लिप्त चमड़ा जहाँ तहाँ रखा हो, इससे भी बढ़कर गिद्ध आदि पक्षी मंडरा रहे हो—ऐसी घृणित स्थिति में मानव नहीं राक्षस ही काम कर सकता है । इन कारणों से यूरोप के प्रतिष्ठित न्यायाधीश कसाई की साक्षी भी नहीं लेते । उनकी दृष्टि

म कसाइ इतना निदय हा जाता है कि वह मनुष्य हा नहीं रहता । हृदयहा, दयाविहीन पुरुष में मानवता की संभावना कस हा सकती है ?

आर्थिक दृष्टि से भी मासाहार देश के लिए घातक है । गाय भत्त, बकरी आदि प्राणी देश ने लिए बहुत उपयोगी हैं । मामाहारियों द्वारा इनका सहार अनुचित भयकर तथा आर्थिक रूप से देश को चोपट करने वाला है ?

उत्पादन के लिए गाय की ही संख्या है । इससे दूध, दही, घी, बल गोबर आदि की प्राप्ति होती है । एक गाय की पूरी पीढ़ी में ४ ७२ ६०० मनुष्यों को सुख मिलता है । जीव विज्ञान विचारकों ने यह गणना बड़ी गहनता से की है । प्रत्येक गाय के जीवन पथ में दूध से २४,६६० व्यक्तिगणों की एक बार सृष्टि होती है । औसतन हर एक गाय से छ रछड़े और छ बछड़िया जन्म लेती है । बचपना करें कि इनमें से एक आध मर जाता है । तो भी शेष पाँच बछड़ियों के जीवन भर के दूध से १ २४,६०० व्यक्ति एक बार सत्पन्न होते हैं । अब पाँच बल बच्चे के अपने जीवन काल में औसतन कम से कम पाँच हजार में अनाज पदा कर सकते हैं । यदि प्रत्येक व्यक्ति एक बार तीन पाव अन्न खाए तो इससे साधारणतः ढाई लाख मनुष्यों की उदरपूर्ति हो सकता है । बछड़ियों का दूध भीर बना द्वारा उत्पादित अनाज की जाड़ देने से ३७ ८६०० व्यक्तिगणों की एक समय की भूख शांत होती है । दोन सस्याओं का जोर करने में एक गाय की पीढ़ी से ४ ७४,६७० मनुष्य एक समय तृप्त हा जाते हैं ।

यही नहीं, बल बड़ी सीखने के काम आते हैं उनसे भार दौरे का काम भी लिया जाता है । गाय के इतने अधिक उपकारों के कारण ही उस माता कहा गया है ।

इस प्रकार एक बकरी के जाजावन दूध से २५ ७२० व्यक्तिगणों का एक समय की तृप्ति हाती है । हाथी घोड़ा ऊट आदि प्राणी भी मनुष्य पर अनेक उपकार करते हैं । जो लोग इन उपकारी पशुओं को मारते हैं या मरवाते हैं उन क्रूर जना का समाज के हृदय में इस उपनाम से पुकारने के सिवाय और क्या नाम दिया जाए ? पशु धर्म के विचारने से आग्र, मद्रास, बंगाल उत्तर प्रदेश आदि स्थानों पर बल तथा घोड़ा के अभाव में मजदूर मनुष्यों का गाड़ियाँ कारियाँ पर, गिरत चलने पड़ते हैं । मासाहार ने मनुष्यों



को पशु बना डाला है। पशु धन का नाश हो जाने पर मानव के विनाश की वारी आने में विलम्ब नहीं होगी। हिमक सस्कारों के कारण गर्मस्थ शिशुओं की हत्या शुरू हो चुकी है, हमें सावधान हो जाना चाहिए।

स्वास्थ्य की दृष्टि से भी मांस निषिद्ध पदार्थ है— मांसाहार से कैंसर, क्षय, पायोरिया, गाँठ, सिर दर्द, उन्माद, अनिद्रा, लवड़ा, पथरी आदि भयकर रोगों का आक्रमण होता है। शारीरिक शक्ति और मानसिक प्रतिभा पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। इस संबंध में यूरोप के ब्रुसेल्स विश्वविद्यालय में जो वैज्ञानिक परीक्षण हुए हैं; उनमें भी मांसाहारियों की अपेक्षा शाकाहारी ही श्रेष्ठ सिद्ध हुए हैं।

कहा जाता है कि उपर्युक्त परीक्षणों में दस हजार विद्यार्थी सम्मिलित हुए। इनमें पांच हजार को केवल फल, फूल, अन्न आदि शाकाहार तथा पांच हजार को मांसाहार दिया गया। छ मास के पश्चात् अनुसंधान करने से ज्ञात हुआ कि मांसाहारियों की अपेक्षा शाकाहारी प्रत्येक विषय में चतुर सिद्ध हो रहे हैं। शाकाहारियों में दया, क्षमा, प्रेम, आदि गुणों का प्रादुर्भाव देखा गया, जबकि मांसाहारियों में क्रोध, क्रूरता, कायरता आदि का। शाकाहारियों में बल, सहन-शीलता आदि गुण भी विशेष रूप से विकसित हुए। मानसिक शक्ति का विकास भी उनमें अधिक अच्छा था।

कि बहुना ? धार्मिक, आर्थिक, सामाजिक, व आरोग्य की दृष्टि से मांसाहार सर्वथा वर्जनीय है। जो मानव मानव कहलाने के अधिकारी हैं, उन्हें मांस भक्षण का सदा के लिए त्याग करना चाहिए।

## मांसाहार के कारण शक्ति का भ्रम

१-७-१९७५ के 'सदेश' की संस्कार पुति में बताया गया है कि मांसाहार से शक्ति प्राप्त होती है, यह केवल एक भ्रांति है।

१. खिलाड़ियों में आंतरिक बल अथवा ओज मांसाहार से उत्पन्न होता है, इस मिथ्या धारणा का याले विश्वविद्यालय के डा० इरविंग फोशर ने निराकरण कर दिया है। वहाँ के ४६ व्यायाम वीरों पर किए गए प्रयोगों

संज्ञात हुआ है कि मासाहारियों की अपेक्षा शाकाहारियों में दुगुना सामर्थ्य होता है ।

२ इन्टरनेशनल एथलेटिक बाड के मानद मंडिकल आफिशर सर आडल्फ ब्राम्स का कथन है कि शाकाहार में केन्द्री है पूरा प्रोटीन है और उससे सब प्रकार का सम पोषण प्राप्त होता है । तरने का प्रतिस्पर्धा, लीड कुश्ती, भार उठाना और साइकल स्पर्धा में अनेक शाकाहारी पायाम धीरों ने पदक जीते हैं और रिकार्ड बनाया है ।

३ १९६३ में रोनाल्ड युगो ट्रौष्ट नामक शाकाहारी सायकल चालक सायकल स्पर्धा में १५ बार प्रथम आया । आलम्पिक खेलों में कम से कम आयु में स्वर्ण पदक विजना श्री मुरेरोच शाकाहारा था । १९५६ में मेलबान का ४०० और १५०० मीटर की दौड़ में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाला खिलाड़ी शाकाहारी था । १९६० में रोम की आलम्पिक में भी श्री मुरेरात्त ४०० मीटर की दौड़ में सर्वप्रथम आया था । इंग्लिश खाड़ी को तरकर पार करने वाला श्री वील पिक्टिंग भी शाकाहारी था । आस्ट्रेलिया का श्री एलन जेंडर मक्कफरसन भार उठाने में प्रथम रहा, उसे यंग एपोला की पदवी मिली थी । उसने २२०५ टन की ट्रैंक का अकेले हाथ बंखीचा था । आधुनिक समाचार पत्रों से भरा हुआ ट्रंक तो उसने दाता से ही उठा लिया था । जानी बसमूलर तराकी का विश्व चम्पियन शाकाहारा था । किसी समय इन्ग्लैंड के सम्राट का चिकित्सा अधिकारी जनरल सर राबर्ट मेकवटोसन भारत आया था । तब वह १९३६ में काश्मीर गया । वहाँ उसने देखा कि दीर्घ आयु भागन वाले भुजा नामक जाति के लोग अधिकतर गेहूँ के बिना छने आटे का राटी ताज पल्ल व शाक भाजी खाते थे । वे दूध भी प्रकरी का पीत थे ।

४ गाय तथा सूअर के मांस में अनेक प्रकार की विषली औषधियों का पता चला है । गाय भस अथवा सूअर को जा घास चराइ जाता है उस पर डो डो टी छिड़का जाता है । वह न डो डो गाय के पट में जाता है और मांस में मिश्रित हो जाता है ।

यदि डी. डी. टी की बात की उपेक्षा भी कर दें तो भी माँस को अधिक समय तक रखने के लिए जो रसायन प्रयुक्त होते हैं, उन का मटनसेडविच खाने वाले को ज्ञान ही नहीं होता। माँस का रंग; कोमलता स्वाद आदि बदलने और उसे फँगनेवल बनाने के लिए नाइट्रेट डाला जाता है। यह नाइट्रेट मनुष्य के लिए हानिप्रद है। गाय तथा सूअर हृष्ट पुष्ट हो और वध से पूर्व अधिक वजन वाले बन कर अधिक मांस दे सकें, इस उद्देश्य से उन्हें डीएथीलस्टील पेस्टोरल नामक होर्मोन दिया जाता है। संक्षेप में इसे डी ई एस. के नाम से पहचाना जाता है। यह होर्मोन गाय की सानी में डालने से कुछ महीनों में गाय का वजन ५०० पौंड तक बढ़ जाता है। इस डी ई एस का प्रयोग चूहों, खरगोशों आदि जानवरों पर करने से ज्ञात हुआ है कि इससे उन सबको कैंसर हो गया। अमेरिका में प्रति वर्ष  $3\frac{1}{2}$  या एक करोड़ गायों और एक करोड़ साठ लाख भेड़ों का वध किया जाता है। उनमें से ७५% गायों और भेड़ों की सानी में डी. ई. एस. दवाई मिलाई जाती है। यह औषध कैंसर के कीटाणु उत्पन्न करने में महायक है। मासाहार के कारण आज कैंसर से लाखों रोगी पीड़ित हैं।

संसार में होने वाले प्राणी वध के आकड़े निम्नलिखित हैं, —

दूध देने वाले पशु गाय	१० ७० करोड़
बछड़े	२.६७ करोड़
भैंस	८.४८ करोड़
भेड़ा	११.१८ करोड़
बकरा, भेड़ आदि	७.१२ करोड़
सूअर	२७ ७८ करोड़
घोड़ा	६ लाख

इस प्रकार लगभग ५८ करोड़ से अधिक प्राणियों की अर्थात् समस्त भारत की जनसंख्या के बराबर प्राणियों की भोजन के निमित्त हत्या होती है। वध की प्रणाली और स्थिति भी कम्पन पैदा करने वाली है। पशुओं

को एक जगह में दूसरी जगह पहुँचा जाता है। यथास्थान भर कर ल जाता जाता है। जैसे सा माग में ली भर जाय है। दूसरा छोटी व बिगड़ सामानों व टायर में एकत्रित सुझाव प्रस्ताव बन गए हैं। साथ सनरी धाँसी चाल में काम मिला था वक्तव्य। यह साथ गति में चलती व जिस विस्फोट का शटका दिया जाता है इसका प्रभाव सब या माग पर पड़ता है। अतः साथ छोटी मात्र का स्थान भी प्रभावित होता है।

मास ड्रेड तथा अन्य घाद्य पदार्थों की सभाल  
के लिये प्रयुक्त रसायन हानिप्रद है

१६०० में अमरिका के डाक्टर हर्न टर्नरु पात्र का नाम से इच्छा हुई कि  
 इस पात्र का टंक टीक बना दिया जाय कि माता व अग्न्य पदार्थों का सम्मान  
 करिण प्रयुक्त होवे जाय रसायन का कुत्रभाव बना हुआ है। दाव री  
 में प्रयोग प्रामिदा पर १ काल के दिग्गुण्या का स्वर्ण लवक (पात्र टर्नर)  
 का रूप में बनाये जाय गया। इस निमित्त अनेक नामा लक में ही अमरिका अमरिका  
 का दृष्ट रसायन का प्रयोग पाटि प। प। निता। उत लवक पदार्थ माता  
 मरि पदार्थ का दिग्गुण्या पाटि प। प। निता। उत लवक पदार्थ माता  
 मरि पदार्थ का दिग्गुण्या पाटि प। प। निता। उत लवक पदार्थ माता  
 मरि पदार्थ का दिग्गुण्या पाटि प। प। निता। उत लवक पदार्थ माता

[illegible]

**इन्द्राक्षर**

संगीतज्ञ विद्वत् एव

- [illegible]

(३) भक्ष्याभक्ष्य के विषय में आप जो कुछ समझ सके हैं, उसकी संक्षेप में चर्चा करें ?

(४) एक गाय कितने व्यक्तियों के लिए उपयोगी है ? कितने ? आरुढ़े देकर बताओ ।

(५) मांसाहार सर्वथा वर्जनीय है, इस विषय में उद्धरण और उदाहरण दो ।

(६) शाकाहार अधिक अच्छा है या मांसाहार ? विविध दृष्टिकोणों में इसकी चर्चा करो ।

(७) मांसाहार करने से किन-किन रोगों के उत्पन्न होने का भय है ?

### अभक्ष्य अंडे

हमारी अत्यंत पवित्र आर्य देश की मान्यता के अनुसार अंडा सात्विक भोजन नहीं है । यह मानव जाति का भोजन भी नहीं है, यह तो सर्वथा अभक्ष्य और वर्ज्य है । तामसिक व राजसिक आहार होने के कारण यह अनेक दुर्गुणों से परिपूर्ण है ।

अंडे के पीले भाग में २% सेच्युरेटेड फेटी एसिड होता है, जिसके भक्षण से पथरी जैसे अनेक रोग होने का भय रहता है, इसलिए इसका त्याग करना उचित है ।

(1) Eggs are stores of poison, (2) Eggs contain D. D T. (3) Religion does not permit to use of meat or Eggs—mahatma Gandhi, (4) Eggs cause heart diseases high blood—pressure etc. (5) Eggs cause corrosion of blood vessels, (6) Eggs cause Gall stones, (7) Eggs cause Ecgema and Paralysis, (8) Eggs cause Putrefaction, (9) Eggs contain Phosphoric Acid, (10) Intensive Egg laying is dangerous, (11) Eggs cause T B and white Diarrhoea, (12) Eggs do not suit human digestion, (13) Egg eating involves cruelty and robbery, (14) Egg eating is an evil act, (15) Eggs are full of filthy substances .

(१) अंडे जहर से भरे हुए हैं । (२) उनमें डी. डी. टी के तत्व हैं । (३) महात्मा गांधी कहते हैं, किसी भी धर्म में अंडा व मांस खाने की आज्ञा

नहीं है। (४) अटों के प्रयोग से हृदय रोग उच्च रक्त चाप, पथरी आदि विमारी होती है। (५) रक्त नलियों में छिद्र (घाव) और कठोरता निमित्त हो जाती है। (६) विनाशय में पथरी हा जाती है। (७) गजली और लकवा हो जाता है। (८) अटों पेट में सड़न उत्पन्न करते हैं। (९) नाइट्रोजन और फास्फोरस एसिड से अनेक रोग हो जाते हैं। (१०) शरीर में रहे हुए कीटाणुओं को अटों विषाक्त बनाता है। (११) टी बी और पेविश के बीटाणु शरीर में अटों के कारण उत्पन्न होते हैं। (१२) अटों का भक्षण निंदयता का प्रतीक व गम हत्या तुल्य है। (१३) पाचन तंत्र में अटों गड़बड़ी करते हैं। (१४) अटों से क्रूरता उत्पन्न होती है। (१५) यह नर मादा का अशुचि स्त्री मन्त्र है जो स्वास्थ्य का नुकसान करता है।

अटों में विद्यमान यूरिक एसिड जहर से पाचन शक्ति का समूल विनाश हो जाता है इसलिए अटों का आहार के रूप में मायता देने वाला विज्ञान मायमगत नहीं है। अपितु मनुष्य के स्वास्थ्य को विनाश के मार्ग पर ले जाने वाला है।

अटों से पचेन्द्रिय जीव की हिंसा -

- (१) अटों का आहार नहीं है अपितु पचेन्द्रिय जीव के गम रस का आहार है।
- (२) यह वग वग नहीं कहता है अपितु मुर्गी के गम में परिपक्व होता है।
- (३) यह मुर्गे और मुर्गी के संयोग से पदा होने वाला जीव है, इसका स्वरूप अपूर्ण गम का इन्फ्रारूम का गम रस रूप (Liquid) होता है।
- (४) इसमें पूर्ण जीवन का सम्पूर्ण सम्भावनाएं हैं। इसमें पत्थर नहीं मुर्गी का बच्चा निरुत्पत्ता है। मुर्गी में मुर्गी का जन्म होता है।
- (५) एक माह का गम भी जीव है अतः अटों में स्थित जीवन रस भी त्रिर्यक्ष पचेन्द्रिय जीव है।

अतः अटों के भक्षण में पचेन्द्रिय जीव की हिंसा होती है।

डॉक्टर जे एमन विलकी ने How Healthy are Eggs नामक पुस्तक के पृष्ठ ६ पर लिखा है -

The Egg is the unborn chick Egg eating is Prenatal poultry robbery or chicken foetuscide Egg eating involves cruelty and robbery यदा मुर्गी का अव्यक्त बच्चा है। अटों खाते अर्थात् एक प्रकार के

गर्भ का नाश करना है। अतः यह मूर्खों के वच्चे की हत्या के समान है।

अंडा सजीव है। उसके नाश से कुरता के संस्कार पनपते हैं। श्रीलंका के डाक्टर डबल्यु जे. जयसुरैया How healthy are Eggs पुस्तक के पृष्ठ ५ पर लिखते हैं—

Natural law cannot be changed from time to time A good act bears good fruit & evil act bears bad fruit. To that order the destruction of elf bring an eril effect on the doer, Hence Do not eat meat and eggs which cause destruction of life

प्रकृति का नियम अटल है। जैसा बोओगे वैसा काटोगे। जीवों को प्राणघात का कष्ट देकर सुखी हो सकना नितांत असंभव है। प्राण घात के हिंसक कृत्य के कारण भयंकर (कर्मदण्ड की) सजा टल नहीं सकती, अतः अण्डे अथवा मांस का भक्षण मत करो। इससे पचेन्द्रिय जीव का बलिदान लेना पड़ता है, जो इस लोक में आरोग्य के लिए हानिकर है और परलोक में नरक गति का दर्शन कराता है।

जर्मनी के प्रोफेसर एग्नर वर्ग भोजन के संशोधन में बताते हैं कि कुछ खाद्य पदार्थ कफ या बलगम पैदा करते हैं। अण्डा ५१.८३% कफ उत्पन्न करता है। जितने भी खाद्य पदार्थ हैं उनमें सबसे अधिक बलगम पैदा करने वाला अण्डा है। इससे शीत, नाप, खासी, दमा, परेमी, गनोरिया, ल्युकोरिया, फोडा फुसी इत्यादि रोग जन्म लेते हैं। कफ की दृष्टि से अण्डा अत्यन्त भयंकर है।

बाल्यावस्था में—अण्डे जैसा महान राजसिक भोजन प्रदान करने से जठर की पाचन शक्ति का सम्पूर्ण विनाश हो जाता है। बालक रोग ग्रस्त रहते हैं। शारीरिक विकास अवरोध हो जाता है। तीव्र स्मरण शक्ति का भी नाश होता है और बालक पढ़ने लिखने में मन नहीं लगा पाते हैं। नेत्रों का तेज बढ़ाने के लिए अण्डों का समर्थन किया जाता है। जबकि वास्तविकता यह है कि अण्डों का सेवन करने वाले ५-६ वर्ष के बालक को ६-७ वर्ष की कोमल अवस्था में ही चरमे लगाने पड़ते हैं। ऐसे अनेक प्रमाण हैं। जो वच्चे अण्डा नहीं खाते उनकी अपेक्षा अण्डा खाने वालों में पाचन शक्ति का सम्पूर्ण अभाव अण्डों के





कैलीफोर्निया के वैज्ञानिक डॉ० कैथग्न निम्पो तथा डॉ० जे० थमेनजा विविध प्रयोगों और संशोधनों के उपरान्त इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि अण्डों में कैंसर-स्टोल नामक जहर होना है, जो रक्त नलियों में छिद्र व घाव कर देता है। जिसके कारण नलियों पर गंदगी जमा होने लगती है और उसका मार्ग नक़रा हो जाता है, तथा संवेदनीयता घट जाने से वृद्धत्व की अनुभूति होती है। इस प्रकार अण्डों का भक्षण करने वाला व्यक्ति बहुत जल्दी ही बूढ़ा हो जाता है अर्थात् उसकी आयु घट जाती है। यह विवरण अमेरीका के पेंसिल्वेनिया विश्वविद्यालय ने सन् १९६७ की स्वास्थ्य बुलेटिन में प्रकाशित किया है।

इंग्लैंड के डॉ० राबर्ट ग्रास, प्रो० ओकाडा डेविडसन, डरविंग आदि वैज्ञानिकों ने भी प्रयोग और शोध की है, और फिर स्वीकार किया है कि अण्डों का भोजन करने वाले इनके हानि कारक प्रभावों के कारण पेचिस तथा मदांशु रोगों से पीड़ित बनते हैं, जिससे आगे जाकर आमाशय की क्षति तथा अंतडियों में सड़न उत्पन्न होती है।

डाक्टर ई० वी० एम० सी० (अमेरीका) तथा डा० इन्हा (इंग्लैंड) ने अपनी विश्व-विख्यात स्वास्थ्य पुस्तक 'पोषण का नवीनतम ज्ञान' तथा 'रोगियों की प्रकृति' में स्पष्टतः माना है कि अण्डा मानव के लिए विष है। अण्डे में कैल्शियम तथा कार्बोहाइड्रेट कम होता है, अतः अण्डा पेट में सड़ता है और रोग उत्पन्न करता है। इंग्लैंड के डाक्टर आर० जे० विलियम ने कहा कि अंडे का भक्षण करने वाले लोग प्रारम्भ में अपने को अधिक स्वस्थ अनुभव और करते हैं, दूसरों को भी ऐसी प्रतीत होती है। किन्तु बाद में क़ितने ही रोगों ने पीड़ित होना पड़ता है, जिनमें रक्तचाप हाट अटके, लकवा और एगजिमा जैसे भयंकर रोग भी हैं।

मनुष्य का भोजन वनस्पत्ती, फल फूल तथा दूध ही है। यह भोजन दीर्घ जीवी होने का एक मात्र राजमार्ग है। प्रबुद्ध वर्ग के विज्ञानवेत्ता और विचारक धीरे-धीरे मांसाहार से होने वाली शारीरिक हानि को समझने लग गए हैं। मांसाहार से बौद्धिक और भावात्मक हानि इतनी अधिक होती है कि उसकी तुलना में शरीर को यदि कुछ लाभ भी होता हो तो वह त्याज्य है। शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक हानि उठा कर जिह्वा के स्वाद के लिए यदि मांसाहार और अण्डे का सेवन जारी रखा जाए तो इससे बढ़कर दूरारी मुखता कौन

सी होगी ?

**अण्डा रोगोत्पादक है, शक्तिप्रद नहीं**

१ टी टी टी का विष—१८ महीने की शोध के परिणाम स्वर्ण ३०% अण्डों में टी टी टी होने के प्रमाण मिले हैं।—कृषि विभाग पलोरिडा—अमेरीका हेल्थ बुलेटिन अक्टूबर १९६७ ।

२ हृदय रोग—एक अण्डे में अनुमानित ४ ग्रैन कोलेस्टरोल की मात्रा होती है। इससे इतने अधिक परिमाण के परिणाम स्वर्ण हृदयघात, रक्तचाप, गुर्दे के रोग और पथरी आदि हो जाते हैं।

—डा० रोबर्ट ग्रास तथा प्रो० हरविंग डेविडसन

३ पेट की सड़न—अण्डा में बायोहाइड्रेट का सर्वथा अभाव है। कलसियम भी बहुत कम होता है। अतः पेट में सड़न और विक्षुब्ध उत्पन्न होती है।

डा० डी मेककालम—यूजर कालेज आफ यूस्टेशन ।

४ टी टी सप्रहणी—मुर्गियों में अनेक रोग होते हैं। अण्डे टी टी सप्रहणी आदि रोगों को विशेषतः अपने साथ ले जाते हैं और खाने वाले रोग का पात्र बन जाते हैं।—डा० रोबर्ट ग्रास

५ एग्जिमा और लकवा—अण्डे के श्वेत भाग में एक्टोडिन नामक भयानक तत्त्व विद्यमान है जो एग्जिमा खुजली दाढ़ कैंसर विविध चर्म रोग उत्पन्न करता है। जिन जागधरों को अण्डे के श्वेत अंश का भक्षण कराया गया है वे लकवा के रोगी बने और उनकी त्वचा फूट गई है।

—डा० आर जे विनियम्स और रोबर्ट ग्रास ।

६ विषाक्त रस—अण्डे की भीतरी जर्दी स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिप्रद तत्व है। एक अण्डे की जर्दी में वायुस्तान नाम का विष अधिक मात्रा में होता है यह सिद्ध हो चुका है। यह विष एक प्रकार का चिरुना (अल्कोहल) मादक पदार्थ है जो हृदय में संचित हो जाता है और वहां से रक्त वाहिनी मुख्य नसों में प्रवाहित होत हुआ रक्त संचार को अवरुद्ध कर देता है। इससे हृदय रोग, उच्च रक्तचाप मासिक रोग भुर्ने के रोग पित्ताशय में पथरी आदि रोग उत्पन्न होते हैं। खाज पारो वार अण्डों का प्रचलन व्यर्थ ही बढ़ रहा है। अण्डे से हृदय के स्पन्दन के रक्त जाने का यथोचित भय निश्चाय देता है।

—डा० जे एमनवितानज, कयागहा निम्नो

७. अण्डे में नाइट्रोजन, फास्फोरिक एसिड और चर्बी होती है। उससे शरीर में तेजाबीय पदार्थ बढ़ता है जो अनेक रोगों का सृजक है।—डा० गोविंदराज

८. अण्डा बहुत मलीन पदार्थ (नरमादा के भोगरस) में उत्पन्न होता है। वह अशुद्ध रस से भरा होता है। जिसका स्पर्श करना भी मनुष्य को रुचिकर नहीं क्या इससे अधिक आरोग्य विनाशक कोई दूसरा पदार्थ संभव है? इसका स्वाद भी ग्रहण करने योग्य नहीं।

How Healthy Eggs ? Page 8—डा० कामता प्रसाद अलीगज (एटा)

९. कैल्सियम की कमी और कार्बोहाइड्रेट के सर्वथा अभाव होने के कारण यह आतडियों में जाकर सड़न पैदा करता है। Newer knowledge of Nutrition -p 171 and How healthy are Eggs -p.6.

१०. अण्डा मनुष्य की आतडियों में विद्यमान 'कामन व कोलाइ' जाति के कीटाणुओं को विपाकत बनाता है। उससे अनेक भयंकर रोग जन्म लेते हैं। —The Nature of Diseases vol II -p 194. Dr. J. E. R. mekda mld F R. G. S England

११. अण्डा मनुष्य के पाचन तंत्र के प्रतिकूल द्रव्य है। पाचन तंत्र के विकृत हो जाने से मानव का जीवन सकट में पड़ जाता है।—प्रो० ओकेडा (इंग्लैंड)

## जैन दर्शन की असाधारण विशेषता

जैन दर्शन से जगत में विद्यमान भक्ष्याभक्ष्य पदार्थों के विवेक तथा सूक्ष्म-तम ज्ञान की उपलब्धि होती है। सर्वज्ञ भगवन्तों ने जैन दर्शन का प्रकाश प्रदान किया है। जो अपने केवल ज्ञान से समस्त विश्व के सम्पूर्ण द्रव्यों के गुणपर्यायों को त्रिकाल सहित जानते हैं, जगत् के सब प्राणियों को दुःख मुक्त करने शुद्ध धर्म का उपदेश देते हैं। उनका प्रवचन कैसा है? १. यह निर्ग्रन्थ प्रवचन परम सत्य रूप है। २. सर्वोच्च है। ३. इसके सामने धीरे कोई नहीं है। ४. हेय-ज्ञेय उपादेय स्वरूप से सम्पूर्ण है। ५. न्याय सगत है। ६. अत्यन्त शुद्ध है। ७. मिथ्यात्व आदि का शल्थ काटा दूर करने वाला है। ८. सिद्धि-मोक्ष का मार्ग है। ९. लोभ हीनता का दर्शक है। १०. ससार को पार करने

का जहाज है । ११ कम का सवथा अत करने वाला निर्वणि माग है । १२ यथाय माग है । १३ सदेह रहित निश्चित माग है । १४ आराधन के सव दुर्धों का नाश करने वाला है ।

१। श्री सर्वज्ञ भगवान् जितेश्वर देव द्वारा प्ररूपित ऐसे उत्तम प्रवचन स्वरूप सुधम का पालन करने वाले प्राणी सिद्ध होते हैं सब पानी बनते हैं, कम वधन से मुक्त हो जाते हैं पूणत घात स्वरूप को प्राप्त करत हैं सब कर्मों व दुखों का क्षय करते हैं । ऐसे जिन प्रवचन के धम माग पर मैं श्रद्धा रखता हूँ, ऐसे लोकोत्तर श्रेष्ठ धम पर विश्वास करता हूँ तथा इसमें पूण दधि रखता हूँ ॥ १ ॥

ऐसे उत्तम माग पर विश्वास रखने वाले प्राणी भक्ष्य अभक्ष्य पय-अपेय, कस्त-य अकस्तव्य से गुण दोष को सामानास्य को जान कर समाग पर चलते हुए अपन को पूण सुखा बनाते हैं । इसके विपरीत अज्ञानी आत्मा अभक्ष्य अपेय और अकस्तव्य का सवन करते हुए अपनी आत्मा को अनन्त का तब दुखा में डालते हैं नरक व निगोद में दीघकाल तक पड़े रहते हैं । अत रुजनों को विवेक ज्ञान प्राप्त करके जीवन को सुदर बनाने के लिए सभी प्रकार के अभक्ष्य और अपेय को छोड़ देना चाहिए ।

अभक्ष्य अर्थात् अनन्त जीवा की हिंसा वाला, अस जीवों की हिंसा वाला अयोम्य आहार शरीर मन व आत्मा का अहित करने वाला भोजन, शरीर की स्थिरता के लिए अनुपयोगी भोजन दुष्ट वस्तुओं का जनक भोजन लोभ पर लोक को विगाड़ने वाला भोजन ।

१। श्री सर्वज्ञ भगवान् ने २२ प्रकार के अभक्ष्या के निषेध का आदेश दिया है । वस्तुतः युक्ति युक्त है । जिन दोषों के कारण इन पदार्थों को अभक्ष्य कहा गया है वे निम्नानुसार हैं—

१ कन्दमूलादि बहुत से पदार्थों में अनन्त जीवों का नाश होता है । मांस मदिरादि पदार्थों में द्वीन्द्रिय से लेकर पचेन्द्रिय तक के असदृश्य अस जीवा का नाश होता है । इस प्रकार यह भोजन भद्दा हिंसा वाला होता है इसलिए जानी पुरुषा ने इसे अभक्ष्य माना है ।

२ अभक्ष्य पदार्थों के खान पान से आत्मा का स्वभाव बढोर और निष्ठुर बन जाता है ।

३. आत्मा के हित पर आघात होता है ।
  ४. आत्मा तामसी बनती है ।
  ५. हिंसक वृत्ति भडकती है ।
  ६. अनन्त जीवों को पीड़ा देने से अशांता वेदनीयादि अशुभ कर्मों का वधन होता है ।
  ७. धर्म विरुद्ध भोजन है ।
  ८. जीवन स्थिरता हेतु अनावश्यक है ।
  ९. शरीर, मन, आत्मा के स्वास्थ्य की हानि करता है ।
  १०. जीवन में जड़ता लाता है—धर्म में रुचि उत्पन्न नहीं करता है ।
  ११. दुर्गति की आयु के बंध का निमित्त है ।
  १२. आत्मा के अध्यवसाय को दूषित करता है ।
  १३. काम व क्रोध की वृद्धि करता है ।
  १४. रसवृद्ध के कारण भयकर रोगों को उत्पन्न करता है ।
  १५. अकाल असमाधि मय मृत्यु होती है ।
- अनन्त ज्ञानी के वचन पर विश्वास समाप्त हो जाता है । इन समस्त हेतुओं की दृष्टि में रखते हुए अभक्ष्यता को भली-भांति समझ कर अभक्ष्य पदार्थों का त्याग करना उचित है ।

### अभक्ष्य पदार्थों में किन जीवों का नाश होता है

- |   |   |
|---|---|
| १. गूलर के पाच फलों में                       | वनस्पति के अनगिनत बीजों के जीव, द्वीन्द्रिय आदि त्रस जीव, |
| २. मूत्र, मदिरा मक्खन, बोल आचार, द्विदल, चलित | असंख्य द्वीन्द्रियादि तथा समूच्छिम उडते जीव               |
| रस, रात्रि भोजन में                           |   |
| ३. मांस रुपी विष में                          | पचेन्द्रिय जीव, निगोद के असंख्य जीव कृमि आदि,             |
| ४. वर्क, ओले में                              | पानी के असंख्य जीव  |
| ५. मिट्टी में                                 | पृथ्वीकाय के असंख्य जीव                                   |
| ६. बह्वीज, वैगन में                           | वनस्पति के जीव गुठली पर लगे समूच्छिम जीव                  |

७ अनन्तकाय

कदमूल क कण कण में अनन्त नीव

८ अजात पम फूल

वनस्पति के पचेद्रिय जीव तथा त्रस जीव ।

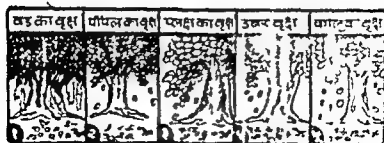
## त्याज्य २२ अमक्ष्य

१५	६६	१०	११	१२
पचुवार	चरबिगई	हिम	विष	परणे
१३		१४		१५
असम्भ्रमद्वाम		राहभोयएगविम		बहुबीज
१६	१७	१८		१९
अणत	सपाणा ॥१॥	घोलबडा		वायगग
२०				२१
अमुनिअ	नामाइ	पुष्करलाइ		गुच्छगल
२२				

अतिअरस वजरे वज्राणि बाकीस ॥२॥

पाँच गुलर पम १ बड के फल २ पोपल के फल ३ पितरान न पन ४  
 लडुबर पल ५ बलुम्बर फल । चार महाविगई-६६ गधु, मणिग माग  
 मकयन १० बफ ११ विष १२ बीसे १३ सभी प्रकार की मिट्टी १४ रात्रि  
 भोजन १५ बहुबीज १६ अनन्तकाय १७ घोल आगर १८ द्विन्द १९  
 वगन २० अजात पम फूल २१ गुच्छफल २२ अतिअरस

## पाच गुलर फल



ये पाँचो वृक्षो के फल उंबर अथवा गूलर कहलाते हैं, इनमें राई के दानो से भी बारीक अनगिनत बीज होते हैं, ये जीवन यापन के लिए अनुपयोगी है रोगोत्पादक है, इनके भोजन से अनेकानेक जीवों की अनावश्यक रूप से हिंसा होती है। इनमें बहुत से छोटे जीव होते हैं, इसलिए इन्हें अभक्ष्य माना जाता है।

इन पाँचो प्रकार के वृक्षो के फलो (टेटा) में मच्छर के आकार के अनेक सूक्ष्म जीव होते हैं, बीजो की संख्या भी पुष्कल होती है। अतः इनके भक्षण से अनेक जीवों की-हिंसा होती है, इसलिए ये वर्ज्य है।

उदुम्बर वट प्लक्ष का कोदुम्बर शाखितानाम्।

पिप्पलस्य च नाशनीयात्, फलं कृमिकुलाकुलम् ॥योगशास्त्र-३/४२

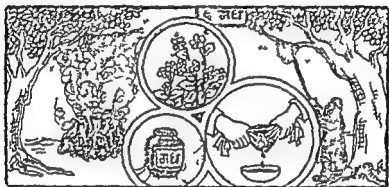
इन पाँचो वृक्षो के फलो में कृमि वेकटीरिया आदि विविध सूक्ष्म त्रसजीवों से भरपूर होते हैं, इन्हें नहीं खाना चाहिए। लौकिक शास्त्र में कहा गया है, उदुम्बर फल में विद्यमान कोई जीव भोजन के निमित्त खाने वाले के मस्तिष्क में प्रवेश कर जाए तो उसका मस्तिष्क फट जाता है, टुकड़े २ हो जाता है, टूट जाता है, चूर-चूर हो जाता है, बहुत गल जाता है, विदीर्ण हो जाता है। ऐसी स्थिति में भी यह निश्चित नहीं कि वह जीव मस्तिष्क में से निकले या न, निकले किन्तु अकाल मरण की पीड़ा होती है।

दया के भावों से युक्त जीव दुष्काल में भी अन्न न मिलने पर ऐसे फल नहीं खाते। प्राणों का उत्सर्ग करना अच्छा है परन्तु अनेक त्रस जीवों का तथा बहुत बीजों से भरे फल का भक्षण करना उचित नहीं, वे इस बात पर दृढ़ता पूर्वक विश्वास रखते हैं। यह थी प्राचीन भारत की दया धर्म की संस्कृति, जबकि आज ? विकृति दृष्टि गोचर होती है।

## अनर्थकारी चार महाविषय

६ मधु ७ मदिरा ८ मांस ९ मक्खन

(१) इन चारों वस्तुओं में इनके वण जसे वणवाले अमृत्य वेइ द्रियादि प्रसजीव निरंतर उत्पन्न होते हैं। (२) ये चारों महाविषय अति विकार जनक और कामवासनोत्पादक हैं। (३) इनसे मानसिक तथा शारीरिक दोष भी उत्पन्न होते हैं।



गहद की मक्खी के छत्त से मधु निकला जा रहा है।

मधु (शहद) कुत्ता भ्रमरी और मक्खी य ताना जन्तु अपनी स्तर से मधु बनाते हैं। इन तीनों प्रकार के मधु में उस रंग के असह्य प्रस जीव निरन्तर पदा होते रहते हैं। इस हिंसा के कारण मधु अमृत्य माना गया है। घाघरी जाति के लोग वन से गहद का छत्ता लाते हैं। उग समय के उस जगह घुआ फ के अमृत त्रास उत्पन्न कर मधुमक्खिया का उनके निवास स्थान रूप श्ते से घाहर निकालते हैं। उनमें उनका अनेक ऐसे उच्चे होत हैं जिनमें उन्ने की शक्ति नहीं होती। वे सब अपने प्रिय प्राणा से हाथ धा बठते हैं। घूए क कारण दम घुट जाने से उन वच्चों की मर्यु हो जाती है। जिन जन्तुओं ने अनयक परिश्रम करके मधु एक्त्रित किया है, उनका गहद सहसा छीन लेने से उन्हें कितनी पीडा होती होगी? ऐसे हिंसक लोगो को हम मधु का उपयोग कर प्रोत्साहित करे, यह बात कितनी अधिक् प्रागजनक है?



लाखो छोटे-छोटे जन्तुओं के विनाश से उत्पन्न मधु अनेक जीवों की हिंसा युक्त होने से खाने के योग्य नहीं है। 'अनेकजन्तुसंघात-निघातन-समुद्भवम् । जुगुप्सनीय लालावत्, क स्वादयति माक्षिकम् ॥ योगशास्त्र ३/२८.

अनेक जाति के समूहवद्ध जीवों के नाश से जनित घृणास्मद तथा मक्खियों के मुख की लार और थूक से बना हुआ शहद कौन सुझ पुरुष खाएगा ? अर्थात् कोई नहीं। मक्खियाँ एक-एक फूल से रस पीकर दूसरी जगह उसका वमन करती हैं। इस प्रकार का उच्छिष्ट (जूठा) शहद धार्मिक व्यक्ति नहीं खाते। शहद के मीठे रस के कारण अनेक चीटिंग तथा उड़ने वाले जीव चिपक कर मर जाते हैं।

छत्ते को निचोड़ते समय मर जाने वाली मक्खियों, उनके बच्चे तथा अण्डों के शरीर की अशुचि का रस शहद में मिल जाता है, अतः मधु अपवित्र पदार्थ है। अन्य शास्त्रों में भी कहा गया है, कि सात ग्रामों को अग्नि में जलाने जितना पाप शहद की एक बूंद के भक्षण से होता है। अनेक व्यक्ति मधु का त्याग करते हैं, परन्तु औषधि के रूप में उसे खाते हैं। इस प्रकार खाया हुआ शहद भी हिंसा का ही कारण है। कर्मवध में नरक का कारण बन जाता है।

आश्चर्य है कि कुछ अज्ञानी जीव यह कहते हैं, कि शहद में बहुत मिठास है अतः उसे खाना चाहिए। किन्तु जिसके आस्वादन से चिर काल तक नरक की वेदना का भोग करना पड़े उसे मीठा कैसे कहे ? उसकी क्षणिक मिठास के लोभ में न पड़कर उससे जनित विकार पूर्ण भयंकर अणुभ परिणामों पर विचार करके शहद का त्याग कर देना चाहिए।

मधु का त्याग करके औषधि के अनुपात में उसके स्थान पर पक्की चाशनी मुख्खे के रस, घी शक्कर से दवाई ली जा सकती है और अभक्ष्य मधु के दोष से बचकर निर्दोष अनुपान से कार्य किया जा सकता है। अतः मधु का त्याग दुष्कर नहीं है।

## ७ अशक्त्य मदिरा

मदिरा अर्थात् मद्य, सुरा वादम्बरी, विस्की दारू, शराब, लट्टा, द्राक्षासव, वाइन बीअर है। उनमें भी उसी प्रकार के सूक्ष्म रसज जीव निरन्तर उत्पन्न होते हैं भरत है। उसके सेवन से शरीर अनेक हानियां भी होती हैं। अतः शराब की गणना अभद्र्य में होती है। मदिरा का पूर्ण त्याग करने वालों को विलायती दवाई या भी त्याग करना चाहिए। मादक द्रव्यों से मिश्रित औषधियां तत्काल लाभ करती हैं, परन्तु उनकी शक्ति कम होते ही अधिक निवसता छा जाती है। महण के फल, अमूर, गुड, आटा आदि को खूब सटा कर मदिरा तयार होता है उस पनाते समय असह्य रसज प्रस जीवों की उत्पत्ति होती है। इनको उवासते समय महा हिंसा होती है। दुग्ध के साथ भी नए प्रस जीव उत्पन्न होता है।



मदिरा विक्रम तथा मदिरा पिये हुए व्यक्ति की दुदशा श्री हेमचन्द्राचार्य ने योगशास्त्र में मदिरापान की हानियां का वर्णन किया है—

- १ जग विद्वान् व्यक्ति की पत्नी दुर्भाग्यवश दूर चली जाती है उसी प्रकार मदिरापान करने वाले की बुद्धि भी दूर चली जाती है।
- २ मदिरा पान में पराधीन चित्त वान पापी अनुप्य अपनी माता के साथ भी पत्नी जग व्यवहार करने लगते हैं और पत्नी के साथ माता जगता।

३. मदिरा से चंचल चित्त वाले व्यक्ति स्व-पर की पहिचान में असमर्थ हो जाते हैं । नीकर अपने को मालिक समझने लगता है और मालिक जैसा व्यवहार करने लगता है ।

४. मृतको के समान मैदान में पड़े हुए और खुले मुँह वाले शराबी मनुष्य के मुख में छिद्र की आशंका से कुत्ते पेशाब कर देते हैं ।

५. शराबी नशे में चूर होकर बाजार में भी नग्न सोते हैं और अपनी गूढ़ रहस्यपूर्ण बातें प्रगट कर देते हैं ।

६. जैसे काजल गिर जाने से सुन्दर चित्रों की रमणीयता नष्ट हो जाती है, वैसे ही मद्यपान से कांति, कीर्ति, बुद्धि और लक्ष्मी का नाश हो जाता है ।

७. मद्य पान करके वाले ऐसे नाचते हैं, जैसे उन्हें किसी भूत ने पीड़ित कर रखा हो । वे शोकाकुल की भाँति रोते हैं । घरती पर इस प्रकार लोटते हैं जैसे बाहज्वर से ग्रसित हो ।

८. मद्यपान शरीर को शिथिल, इन्द्रियो को निर्वल करता है और सूँछा लाता है ।

९. जैसे अग्नि के कण से घास का ढेर नष्ट हो जाता है वैसे ही मदिरा पान से विवेक, मयस, ज्ञान, सत्य, शौर्य, दया और क्षमा का हनन हो जाता है ।

१०. मद्य अनेक दोषों और विपत्तियों का कारण है जैसे रोगातुर मनुष्य अपथ्य का त्याग कर देता है, उसी प्रकार आत्महित चित्तक को मद्य का त्याग करना चाहिए ।

शराबी की आय का बड़ा भाग शराव में ही खर्च हो जाता है । फलतः कुटुम्ब के भरण पोषण के लिए वह उचित व्यय नहीं कर सकता । न ही वह अपनी सतान को समुचित शिक्षा दिला सकता है । यही नहीं रुपये की तंगी के कारण अपने तथा अपनी पत्नी के आभूषण आदि भी बेच देता है और, पठानों' दलाओ या सूदखोरो से पैसे उधार लेकर हमेशा के लिए ऋणी बन जाता है । चिंतातुर बनकर दुर्ख बन जाता है ।

यह यह स्पष्टीकरण भी उचित होगा कि स्प्रिट अल्कोहल, टिक्चर, आसव ताड़ी और नीरा आदि सब में एक या दूसरे प्रकार से मदिरा के उन्मादक तत्त्व होने से वे भी मदिरा के सदृश अभक्ष्य हैं ।

१ मसार के किसी भी धर्म ने शराब को इष्ट नहीं माना । इतना ही नहीं राज्यों ने भी इसकी भयानकता को देखकर इसे राज्य में निषिद्ध कराना अभीष्ट माना है । मुख्य बात यह है कि 'हलोक और परलोक' के लिए अहित कर। अभय पदार्थों के व्यसन से मानव को दूर रहना चाहिए । शुद्ध सात्विक पदार्थों से जीवन यात्रा करना हितकर है ।

सुभाषित रत्न सन्दोह में उल्लेख है — 'प्राणियों का जितना अहित विष शत्रु सप और राजा कर सकन हैं तथा जितना दुःख द सकत ह, उससे वहीं बन्धन ग्रहित और दुःख गुणीजन द्वारा निन्दित मन्त्रि से होता है ।

१० बतिकास सदा श्री हमचण्णचाय जी के उपदेश से परमाहृत महाराज कुमारपाद ने सातों दुःखसनों को अपने राज्य से बहिष्कृत कर दिया था । मद्य निषेध भी उनमें समाविष्ट था । इससे प्रजा सुखी, स्वस्थ और प्रसन्न थी । पृथ्वि आज जहाँ-जहाँ इसका छूट है वहाँ वहाँ अपराधा की सख्या, अकस्मात् मृत्यु, बलात्कार आदि बढ़ते जाते हैं ।

### मदिरा का त्याग क्यों ?

- १ मदिरा धनाते समय असह्य प्रसजीया का नाश होता है ।
- २ पीने के बाद पीन वाले का अपना भी होश नहीं रहता ।
- ३ चतुर मनुष्य भी रन्स्य की बात उगल देता है ।
- ४ शरीर की वाति तथा सुदरता की हानि होती है ।
- ५ बुद्धि विवृत्त होती है ।

६ देह में दाह उत्पन्न होता है ।

७ अस्तिष्क पर नियन्त्रण नहीं रहता ।

८ अनुप्य धनाचारी बन जाता है ।

मदिरा एक प्रवाही पेय है जो महा भयकर दोषयुक्त है । कारण कि यह नगा भुक्त है । पीने वाले इन पाचक समझते हैं । वस्तुतः यह शरीर पोषक नहीं, शोषक है । यह शरीर के लिए बाधक और आत्मा के लिए घातक प्रवाही है, अतः इससे दूर रहना चाहिए ।

### दाल-शराब-शरीर का शैतान

१ सारद पूर्णिमा मास्कर रात्रि का नीचा विहार की तरह हलसा विशार हो गया ।

२. अर्धमूर्छित अथवा मूर्छित अवस्था हो जाती है। पीने वाला सुशोभित घर का अतिथि न बनकर गंदे नाले का अतिथि बन जाना है। फुटपाथ पर शय्या भूतल पर टकराता है।

३. अग अग पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। शरीर प्रायः सक्रिय नहीं रहता। शिथिल हो जाता है।

४. मनुष्य में मानवता का नाश होता है, पशुता के दर्शन होते हैं।

५. महाव्याधियो और महा रोगो का बीजारोपण होता है।

६. मद्य एक उत्तेजक मादक पेय है।

मानव शरीर का मुख्य केन्द्र मन है। आत्मा स्वाभी है जबकि मन मैनैजर आहार के साथ मन का विशेष संबध है। जीवन सिद्धि के सुन्दर पुष्प में रंग भरने की आवश्यकता है। शुद्ध सात्विक वस्तु शुद्ध विचार लाएगी।

मन प्रधान भवन है। मनुष्यता की खोज का, परिणाम का मुख्य साधन है। मन को विकृत होने से रोकना चाहिए।

**मदिरा पान से विविध हानियां**



१ सामान्यतः कोई भी व्यक्ति आनन्द की प्राप्ति के लिए अथवा चिन्ता कम करने के निमित्त शराब का आश्रय लेता है। एक बार आदत पड़ जाने पर उसके पीने से कदाचित् ही आनन्द मिलता है। चिन्ता भी उसी प्रकार स्थिर रहती है। किन्तु मद्यपान के बिना वह रह नहीं सकता। प्रारंभ में एक

हो पेग न काम चल जाता है ।

२ पहले वह जीवित रहने के उद्देश्य में मद्यपान करता है । कुछ समय बाद वह केवल पीने के लिए जीता है । एक के पश्चात् एक गिलास खाली होते जाते हैं । अब उस पीने में अणुमान आनन्द भी नहीं आता तो भी आदत न बरह होकर वह पीता ही है ।

३ घर में मित्रों के साथ पीता है । अब गुप्त रूप में खोतल रहता है । खरबेने पीने लगता है ।

४ पाने के बाद उसके मन में पछतावा होता है । वह जानता है कि उसे छराब नहीं पीनी चाहिए, तब भी वह पी रहा है । इसका पान होन पर भी पीने की आदत दृढ़ती नहीं । मानव स्वयं आप्त हो जाता है, फिर पटो हुई आदत मानव का धन में बर डेती है ।

५ अब उसका मस्तिष्क ठीक प्रकार से काम नहीं कर सकता । फलतः कोई प्रश्न उपस्थित हो अथवा कोई चर्चा हो तो घराबी के विचार किसी भी विषय पर स्पष्ट नहीं होते । उसका मन में जो भी विचार आता है, वह डालता है । थोड़े समय में ही उसकी मर्यादा का सबको पता चल जाता है ।



मदिरा पान का विविध हानिपूर्ण-परिणाम

६ पाने के बाद घर में ही पड़े रहना उस पसंद नहीं आता । परिणामतः कभी कभी पुलिस के गांव उसकी मुठभेड़ हो जाती है, पीकर डाहविग करता हुआ पकड़ा जाता है । बंद कार न्यायालय में भी हाजिरी दनी पड़ती है । अनेकों बार रास्ते में उधम करत हुए पकड़ दिया जाता है ।

७ शराबी को अपने पर नियंत्रण नहीं रहता । जाम पर जाम का क्रम चलने लगता है । मद्य न मिलने पर भिक्षा मागने में भी वह लज्जित नहीं होता । मद्य के लिए वह हमेशा छटपटाता रहता है ।

८. उसका व्यवहार अनपढ़ व्यक्त के समान विचित्र और क्रूर हो जाता है । स्वभाव भी मिनिट मिनिट बदलता रहता है । कई बार वह घर तथा बाहर के व्यक्तियों पर क्रुद्ध होता है कुछ समय तो वाद ही उसकी आखों में आसू छलकने लगते हैं । उसके पश्चात् एक दो मिनिट में ही वह खिल खिलाकर हसने लगता है, फिर लज्जित हो जाता है । उसे लेश मात्र भी यह विचार नहीं आता कि उसके कुटुम्बीजनो की क्या दुर्दशा है ।

९ उसमें यदि कुछ संस्कार होते हैं, शिक्षा होती है तो वे दब जाते हैं । वह पहले जैसा गृहस्थ नहीं रहता । पीने वाले की ऐसी दशा हो जाती है जैसे कि किसी अच्छी पुस्तक का सस्ता संस्करण प्रकाशित हुआ हो । वह निर्बल और चिडचिडा बन जाता है । उसके वचनों पर विश्वास नहीं किया जा सकता सामाजिक मूल्य उसका स्पष्ट नहीं करते । अनेक बार वह शराब न पीने की प्रतिज्ञा करता है वचन देता है परन्तु एक घंटे में ही पूर्ववत् व्यसनी बन जाता है ।

१० यदि कोई उसकी सार सभाल करे, उसका ध्यान रखे तो यह बात उसे अच्छी नहीं लगती । फलतः वह पारिवारिक जनो और मित्रों से दूर रहना पसंद करता है । जी-हजूरियों और खुशामद करने वालों के ससवास में उसे अधिक रुचि हो जाती है ।



शराबी व्यक्ति की निकृष्ट वृद्धि का-चित्रण

११ अधिव पी जाने के कारण वह दिन के समय भी एकांत में पड़ा रहता है। काम पर जागा उसे अच्छी प्रतीति नहीं होता। यदि काम पर चला भी जाए तो उस पर अपना ध्यान केन्द्रित नहीं कर सकता। अंत नौकरी से छट्टी मिल जाती है या उसके व्यवसाय में बाधा पड़ जाती है। और वह आर्थिक कठिनाईयों में फँस जाता है। पीने के विषय से उधार लेना शुरू कर देता है। यह यात चारों ओर फैल जाती है। उसे कोई एक पसा का भी उधार नहीं देता है। जिससे शराबी मुश्किल में पड़ जाता है।

१२ बिना कारण ही उसे कुछ व्यक्ति अनुकूल प्रतीत नहीं हात। उसे यह आग्रह रहता है कि अमुक व्यक्ति या मित्र घर में न आए। वह बार वह घर के बालक का भी तिरस्कार करता है भार पीट करता है और कभी पत्नी का भी जूझ जाता है। सामने का व्यक्ति कोई प्रपंच या पड़पड़ कर रहा है यह सब उसमें मन में सतत रहता है।

१३ निरंतर बाली पट मछपान करने से उसमें शोथ सूजन हो जाती है। स्त्रीवर भी ठीक प्रकार से काम नहीं करता फर्न भृश नहीं लगती। यही नहीं भोजन करने पर पेट में भार प्रतीत होने लगता है और पीडा के कारण छाते में कभी कभी पड़ती है। धीरे धीरे एक दो दिन भोजन भी छोड़ना पड़ता है।

१४ मछपान के पान स्वरूप नित्य प्रवृत्तियाँ का हास होने लगता है। पत्नी की अपेक्षा पत्नी में रुचि बँट जाता है। यही नहीं जोय बार दिगी के भी मछी अपना अंगु जमाकर उठ जाता है।

१५ मस्तिष्क में रोगग्रस्त हो जाने के कारण शराबी को अच्छे सुरे का विवेक नहीं रहता। मत्त जसत् के विषय में अधिक विचार करने की शक्ति भी क्षीण हो जाता है।

१६ शराबी कार्यालय में जाकर बैठता जाना है बिना एक भी निर्णय नहीं कर सकता। फाइलें आती रहती हैं जा की ओर की टोकरी (ट्र) हमेशा के लिए खाली रहती है।

१७ अब उस प्रकार में और अधिकार में अदभुत दुःख दिखाई देने लगते हैं। उस सदय यह लगन रहती है कि वह कोई धर्म का अवतार है कोई महा,



पुरुष है। इस कारण से ही पत्नी को निम्न स्थिति में रखा गया है।



मरण के बाद भी पत्नी को दुर्दशा में निम्न

१८ वह यह स्वीकार करता है कि वह पूर्णतः मर चुका है, किन्तु भी काम को करने की चेष्टा नहीं करता है। पत्नी को मर चुकी स्त्री पत्नी ने जैसे भी मान जारी नहीं देती है।

१९ वह मरण के बिना जीवन ही नहीं रह पाता, ऐसा मानकर दिन रात बिना विचार किए पीता ही रहता है। यह समय बीतता जानकर बुरा कर देता है और बीमारी का भी शिकार हो जाता है। इस प्रकार का जीवन प्रतिदिन घटती जाती है।

२०. मध्य प्रदेश में इन्दौर के निहितानाम में उपचार के लिए खाए हुए विषाक्त मादक पेय पीने वाले ११० व्यक्तियों की मृत्यु हो गई। अनेक व्यक्तियों की स्थिति गंभीर हुई। यह समाचार 'जगहिर' पत्र में छपा था। अहमदाबाद में शराब से ६०० व्यक्तियों की मृत्यु हो गई है, और नैकलों की शराब खराब हो गई है।

अल्कोहल दो प्रकार के होते हैं—(१) मिथाईल (२) इथाईल मिथाईल विष है और इथाईल नशा चढ़ाता है। फ्रांच पाणिज में फिटकरी

हाली से मिथाईल उपर आ जाता है। यह मिथाइल लट्टा में रहते मनुष्य को मौत के घाट उतार देते हैं।

ईथार्स अल्कोहल अथवा स्पिरिट ये दो पदार्थ प्रत्येक शराब में मुख्य रूप से होते हैं। ईथार्स अल्कोहल औद्योगिक काम जैसे रंग पालिश वाणिज्य सामान शम्पू, ड्राई रेयान तंतु आदि में उपयोग होता है इसे मिथाइल में परिवर्तन करके लट्टा में शराब में उपयोग किया जाता है, जो मनुष्य के लिए प्राणलेवा सिद्ध किया जा चुका है।

शराब में मद्य होता है जो पीने वाले को कुछ देर में ही रामशरण पहुँचा देता है। गुजरात में बनने वाली लट्टा प्रकार की शराब बहुत ही मिष्ठान्त कीटि फं पार्थ से बनती है। फेंच पालिश को स्पिरिट के साथ मिलाकर इस मिश्रण में ओक प्रकार के कीड़े व जीव जंतु डाले जाते हैं, और अधिक तिकनता लाने और लट्टा जल्दी बनाने के लिए जग रंग चुक नीले जस अनुपयोगी पदार्थ भी मिलाए जाते हैं।

शराब हेतु उपयोग में लाए गए सड़े हुए खाद्य पदार्थों में असह्य जीव जंतु विद्यमान होते हैं जिन्हें मल मूत्र वाल बूड़े में फेंकना पड़ता है। महाराष्ट्र में लट्टा जसी शराब को थोपटी कहते हैं। बेरल में 'मूशाई' नाम से प्रचलित शराब को बनाते हेतु अमोनियम सल्फेट टाव में प्रयुक्त समाप्त हो चुकी सल, इमली, गटर या गद्याता पानी, कारखाना से निकलने वाला कचरा, जो नालों में बहता है उस पानी से उवालकर शराब बनाई जाती है।

नए बाज लोग ऐसी गली बस्तु का अध्ययन वेय पीकर कमर, टा घी अंधापा पागलपन, आदि असाध्य रवों की पीडा पाते हैं द्रुतम मस्त हाकर मृत्यु की प्राप्ति करते हैं। अवधानिक रीति से भारत में ७५ करोड़ रु की शराब पी जाती है व सी अज्ञान अवस्था है, रपमा का व्यय करके जीवन को जोखिम में डाला जा रहा है और इसके बाद भा नशवाजों की तलप घुमती नहीं है।

शराब व विविध प्रभावों पर बानानिको का दष्टि — (१) शरीर मियिल हा जाता है। (२) रक्त में अम्लता उत्पन्न होती है। (३) श्वास का पुनमिधो व जीव मर्यु पाने व कारण ददनाक अंधापा हा जाता। (४) तिर में दू हाता है। (५) निरंतर सट्टी होती है (६) पट में मर्यक वेदना हाती है। (७) स्वाग

लेने में तकलीफ होती है । (८) घबराहट होती है (९) नसों के तन जाने से मृत्यु हो जाती है ।

गभीरता पूर्वक इस प्रत्यक्ष हानि पर विचार करके मदिरा का पूर्ण त्याग करना हितकर और मुखकर है । यह बात जयहिन्द के वैद्यक रोखक डा० एल जे. राठौर तथा डा० हेमावहिन राठौर ने कही है । (११-१०-१९७६)

### शराब के कारण द्वारिका का नाश

जैन शास्त्रों के अनुसार श्रीकृष्ण के समय ४८ कोश के विस्तार में विस्तीर्ण द्वारिका नगरी अतीव समृद्धिशाली थी । किन्तु द्वैपायन देव के प्रकोप से इसका विनाश हो गया इस प्रलय या विनाश की भविष्यवाणी २२ वै तीर्थ कर श्री नेमिनाथ ने पहले ही कर दी थी । इसका मूल कारण मदिरा पान बताया गया अतः यादवों ने मदिरा को पर्वत की गुफाओं में स्थापित कर दिया था ।

परन्तु एक बार शाव आदि राजकुमार भ्रमणार्थ बाहर निकले । वे यौवन के उन्माद में वहाँ पहुँचे और मदिरा पान करके उन्मत्त हो एक तपस्वी द्वैपायन ऋषि का उपहास किया । तपस्वी ने बहुत समझाया कि ऐसा न करो परन्तु मदिरा में मदहोश कैसे समझे ? मदिरा पान दुष्ट मानव को उन्मत्त बनाकर विवेक को विस्मृत करवा देता है । शराब के नशे में चूर व्यक्ति अनाचार का नग्न प्रदर्शन करते हैं ।

### जामबापु के दीवान का उष्कृष्ट चतुरता

ईस्ट इण्डिया कम्पनी के राज्य के समय एक यूरोपियन आफिसर (अधिकारी) ने एक भूतपूर्व राजा जामबापु जाड़ेजा की रात्रि के समय अत्यधिक शराब पीने की आदत देखी । उसने अवसर देखा । जामबापु को प्रलोभन दिया कि राज्य, कम्पनी सरकार को सौंप दिया जाय, योग्य अधिकारी नियुक्त कर कम्पनी तुम्हें राज्य संचालन में बहुत बड़ी सहायता देगी और राज्य को अधिक समृद्धि करेगी । मद्य ने नशे में जाड़ेजा ने यह स्वीकार कर लिया तथा वयनामा पर हस्ताक्षर कर दिए । यूरोपियन वायनामा लेकर रात को ही प्रस्थान कर गया । प्रातःकाल नशा उतरने पर उसे अपनी भयकर भूल का ध्यान आया और दीवान के साथ बात की ।

दीवान ने कहा आपने यह क्या कर डाला ? इसमें तो समय व्यतीत होने

पर कम्पनी सरकार आपको अयोग्य घोषित कर पदच्युत कर देगी। अस्तु। अब बयनामें की वृथा सिद्ध करने का एव माग है। बयनामे की तारीख से चार दिन पहले की तारीख की अपने हस्ताक्षर से एक ऐसी अधिसूचना राय के कार्यालय में नोट कराओ कि रात के समय मुझे मद्यपान की आदत है। अतः रात के समय यदि मैंने किसी को कोई वचन दिया हो तो उसे रद्द समझा जाए।

ऐसा ही किया गया और बाद में जब कम्पनी सरकार दावा करने आईं तो यह स्मार्तिज कर दिया गया। दीवान के चातुर्य पर रक्षा हो गई यह बाब अलग है। किंतु मदिरा पान ने पहले कितना भयंकर घोटाला घड़ा कर दिया था। मदिरापान आत्म ज्ञान को विस्मृत करवाकर लौकिक विषय में भी जब इतना चातक अभव करता है, तब परलोक ने सम्बन्ध में कितना भयावह अभव प्रस्तुत करेगा ?

### ऋषि का शाप

शाय आदि राजकुमार मदिरामत्त थे समझाने पर भी न समझे। ऋषि का उपहास करते रहे। तब द्वपायन ऋषि ने क्रुद्ध हो शाप दिया, इस द्वारिका के लोग ऐसे उद्धत व्यवस्थितों का पोषण करते हैं ग सारी द्वारिका का नाश कर दूंगा।

कुमार आगुल होकर भागे। उन्होंने श्रीकृष्ण से बात की। उ होने उस ऋषि की बहुत अनुनय विनय की, मनाने का प्रयास किया परन्तु ऋषि अडिग रहे। तब भगवान नेमिनाथ के पास जाकर पूछा गया कि अब रक्षा कैसे हो। प्रभु ने कहा, 'यह द्वपायन अनशन के साथ नियामा करके मरणोपरांत देवता होगा। यह द्वारिका का दाह करी जाएगा परन्तु जब तक लोग आय विल आदि तप करते रहेंगे अहंभाव पालन परमात्मभक्ति, जाप आदि का आनरण करेंगे तब तब यह देवता धर्म के तेज से चकित और स्तब्ध हो कर कुछ नहीं कर सकेगा'

### धर्म का प्रभाव

द्वपायन देव बना और यहाँ लोग तप के साथ धर्म साधना में रत हो गए। बारह वर्ष तक देवता ने आकाश में खबर लगाए किंतु लोगों के गहन धर्म

तेज से चकाचौध होकर कुछ भी न कर सका, तब लोगो ने समझा कि अब देवता स्वर्ग के सुखो मे लीन होकर भूल गया होगा । उन्होने तप, त्याग छोड दिया । तब देवता मे स्फूर्ति आ गई । उसने सारी द्वारिका को जला दिया । मदिरा के कारण पूर्व जन्म के वैर के संस्कारो से देवता ने कितना भयावह उत्पात मचाया । इससे शिक्षा ग्रहण कर आजीवन मदिरा को तिलाजलि देकर सुखी बनो ।

## ८. अभक्ष्य मांस



मुद्यत मांस के तीन प्रकार हैं—१ जलचर का मांस २ धलचर का मांस ३ खेचर का मांस । जलचर का अर्थ है मछली, मेढ़क, बछुआ आदि जल में रहने वाले प्राणी । धलचर से तात्पर्य है हिरण, बकरा गाय, बटुआ (भैंस का बच्चा) मड़ा खरगोश आदि धरती पर चलने वाले प्राणी । खेचर अर्थात् मुर्गा बबूतर, तीतर चिड़िया आदि आकाश में उड़ने वाले पक्षी । इन तीनों प्राणियों का मांस खाना पचिद्रव्य जीव की हत्या का महापाप है ।

पचिद्रव्य प्राणियों का बध किए बिना मांस तयार ही नहीं होता अपितु उत्तम प्रतिफल समृद्धिमान जीव, अनन्त निगोद के जीव, नृदम कीट उत्पन्न हात हैं अतः मांस छक्का अभक्ष्य माना गया है ।

मानव को मासाहार का त्याग करने केवल वनस्पति का आहार क्या करना चाहिए इस विषय में निम्नलिखित प्रमाण मनन करने योग्य हैं —

(१) अन्न शाक, फल रूप वनस्पति से शुद्ध पुष्टिकारण, स्वादिष्ट और उपयोगी भोजन मिल सकता है अतः महाहिंसा द्वारा प्राप्त होने वाला मांस का उपयोग की श्रेष्ठ मात्रा भी आवश्यकता नहीं है । अन्नान्न की उपज कम है अतः मासाहार करना चाहिए, यह युक्ति मूर्खता पूर्ण है । प्राणियों का शिकार करने

में अथवा मछलिया पकड़ने में अनेक शक्तियों का व्यय किया जाता है इससे अनेक रोग होते हैं। उसके प्रतिकार के लिए दवाईयां बनानी पड़ती हैं, औषधालय खड़े करने पड़ते हैं। मानव को निरोगी और सुखी रखने के लिए मांस मछली की अपेक्षा अन्न पर उन शक्तियों का व्यय हो तो सब की आवश्यकता-नुसार अन्न मिल सकता है।

(२) मानव शरीर स्वभाव से ही मासाहार के योग्य नहीं। मांस सरलता से पचता नहीं है। अभ्यास द्वारा मांस को हजम करने की शिक्षा लेते हुए लावो व्यक्ति केसर तथा अन्य अनेक रोगों का शिकार बन गए।

३. मांस में पल-पल अनेक त्रसजीव जन्म लेते हैं। उसे अग्नि पर पकाते समय तथा बाद में भी त्रस जीव उत्पन्न होते रहते हैं। इस बात का प्रमाण यह है कि रखे हुए मृतक देह में मोटे-मोटे कीड़े पड़ जाते हैं किन्तु वे कीड़े समय व्यतीत होने पर मोटे होते हैं। पहले वे सूक्ष्म होते हैं। शरीर से पृथक् हुआ मांस शरीर का मृत भाग है। अतः शरीर से अलग होते ही वह सड़ने लगता है तत्काल उसमें उसी वर्ण के बारीक-बारीक जन्तु उत्पन्न हो जाते हैं। इस प्रकार मांस खाने से पचेन्द्रिय जीवों के साथ-साथ असंख्य त्रसजीवों की और अनन्त निगोद के जीवों की हिंसा होती है।

प्रत्येक प्राणी को अपने समान मानकर और उसकी हिंसा से बचते हुए मासादि प्राणी जन्य खान पान व औषधि आदि का किसी भी प्रकार उपयोग नहीं करना चाहिए।

## कृत्रिम रीति से बनी चीजों से सावधान

कुछ धोखेबाज लोग घी में चर्बी का मिश्रण करते हैं। विशेष विदेशी बिस्कुट आदि में अभक्ष्य पदार्थ के मिश्रण की संभावना रहती है। यह खेद का विषय है कि आज अनेक व्यक्ति ऐसे पदार्थ खाते हैं। कुछ बिस्कुटों और चाकलेटों में स्वाभाविक रूप से अंडे के रस का मिश्रण होता है, ऐसा सुनने में आया है। गो—मांस से निर्मित चाकलेट भी आते हैं। हम पतासे आदि के स्थान पर प्राणियों के आकार की पीपरमेट की गोलिया बच्चों में बांटते हैं। यह बहुत बड़ी भूल है। भविष्य में हमारी इस पीढ़ी को मासाहारी बनवाने की यह प्राथमिक योजना है। मछली आदि के आकार की पीपरमेट की गोलियों से

छोटी व बड़ी चाबलेट बनाई जाती हैं। प्रायः व मास चर्मी से भी बनती हैं। अतः वर्तमान में प्रचलित इस मोठे विषय से बहुत सावधान रहने का आवश्यकता है। स्त्रियों में दिए जाने वाले नास्ते से बच्चों को बचना चाहिए।

मनुष्य के रक्त के एक हजार भाग में फाइब्रिन नामक तत्व तीन भाग से अधिक हो तो उपयुक्त नहीं। वनस्पति आहार से यह फाइब्रिन तत्व परिमाण के अनुसार रचित रहता है। मासाहार से खून में इस की मात्रा बढ़ जाती है। फलतः ओष रोग जन्म लेते हैं।

डाक्टर पाथ नामक यूरोपियन विद्वान ने प्राणिजय तथा वनस्पति जय आहार के विषय में सूचित किया है कि उत्तम मांस में उष्णता एक उरसाह की उत्पन्न करने वाले तत्व ६% है जबकि गहूँ, चावल, फली में ४५% से ८०% तक होते हैं।

### मासाहार से होने वाली विविध हानियाँ

- १ खेलन में मांस मजिन, दुर्गन्ध युक्त और कपाने वाला है।
- २ वह अधिक समय तक नहीं टिक सकता, सड़ जाता है।
- ३ उसका भक्षण से नीति बिगड़ती है और अपव्ययता तथा मद्यपान की आदत बनती है।
- ४ मनुष्य जिस प्रकार वनस्पति के भोजन द्वारा स्वस्थ स्थिति में जी सकता है वैसे अनेक मास भक्षण से जीवन भर शरीर का स्वस्थ नहीं रख सकता।
- ५ मासाहार में कसर, शय, गड़मास रक्त पित्त वात पित्त, और पथरा व रोग होते हैं, ऐसा आज के डाक्टरों का मत है।
- ६ हैज व रोगी के लिए मांस का पानी भी हानिकर है।
- ७ मांस में नाइट्रोजन आवश्यकता से अधिक होने के कारण मनुष्य मोटा हो जाता है। अधिक उष्णता के उत्पन्न होने से तापतिक व शोषा वन जाता है।
- ८ मद्यपि का मांस खाने वालों में एक प्रकार का विनास मस्तिष्क काला, रता व गमान कृमि दृष्टि गोरर होता है। यूरोप के उत्तर रशिया, नार्वे, स्वीडन और आयरलैंड में इस टपरोम कृमि से जनित व्याधि प्रायः देखने में आता है। उससे मृत्यु शीघ्र हो जाती है।
- जान लेवा बनता मत्स्याहार—संयुक्त राष्ट्र संघ की समिति व अनुसार तालार और दरिया में प्रविष्ट होने वाले कछरे के प्रदूषण के कारण मछलियाँ



में पारे का परिणाम भय जनक रीति के बढ गया है। इसमें अल्फीला नामक पारा सीधा मस्तिष्क और केन्द्रीय मज्जा तंत्र पर प्रभाव डालते है। जापान में मिनामेटा अखात में से पकड़ी गयी मछलियों के भक्षण से सैकड़ों व्यक्तियों की मृत्यु हो गई।

अत्यधिक परिणाम में डी. डी. तालाबों में डाला जा चुका है, और हर वर्ष १० करोड़ टन वृद्धि होती है। फिर तालाबों व समुद्रों में स्टीमरो का धुआँ और सेल के बैटिरीयाँ मछली के पेट में जाते हैं, जिससे कैंसर को जन्म देने वाला हाइड्रोकार्बन मनुष्य के पेट में प्रवेश करके कैंसर का रोगी बनाता है और मनुष्य को मृत्यु के पेट में डकेलता है।

आणविक कचरा (न्यूक्लीअर वेस्ट) से निर्मित रासायनिक कचरा इतना खतरनाक है कि इसके एक ग्रास का दस लाखवाँ भाग भी मनुष्य के प्राण का हरण करने के लिए पर्याप्त है।

कलकत्ते की हुगली नदी में ६ करोड़ गैलन मानव बस्ती का कचरा तथा ६ करोड़ ६० लाख गैलन उद्योगों का कचरा बगाल की खाड़ी में गिरता है। इससे भी अधिक बम्बई की शिव व बसई खाड़ियों में प्रदूषण कचरे के कारण वृद्धि गत होता है। मनुष्य और उद्योग की प्रदूषण वृत्ति इतनी अधिक बढ़ती जा रही है, कि उत्तर-दक्षिण ध्रुव के विस्तार तक जितने भी तालाब, नदी या सरोवर हैं उनमें कोई भी स्रोत ऐसा नहीं है कि जो प्रदूषण से मुक्त हो। दूषित द्रव्यों का परिमाण बढ़ने के साथ-साथ इनका जहरीला पन भी बढ़ता जा रहा है।

इन सभी स्थानों में से पकड़ी जाने वाली मछलियों का आहार मनुष्य के लिए श्राप रूप है, ऐसा सशोधनकार कहते हैं, इसलिए सभी को मत्स्याहार का त्याग करना चाहिए इसी में मानव जीवन का हित है।

६. सूअर का मांस खाने से घुघराले घागे जैसे कृमि शरीर में उत्पन्न होकर मनुष्य के मरण का कारण बनते हैं।

१०. गाय, बैल के कलेजे तथा आतड़ियों के उपर जो श्वेत दाने दिखाई देते हैं, वे एक प्रकार के कीड़े हैं। ऐसा मांस शरीर में प्रवेश करके अनेक रोगों के जीव उत्पन्न करता है और खाने वाले को रोगी बनाता है।

## मांस से होने वाला अहित

१ मांस व लिए जाव हत्या का परामर्श देने वाले काटने वाले, मारने वाले, लेने वाले, देने वाले, पकाने वाले परोसने वाले और छाने वाले—इन सबको पश्चिन्त्य जीवा के दण्ड का महापाप लगता है और वे दुर्गति में, नरक में जाते हैं।

२ छुक और रक्त से उत्पन्न बिच्छू के रस से बधित तथा रक्त में जम हुए मलमूत्र मांस का बीज बुद्धिमान व्यक्ति भक्षण करेगा ?

३ मांस भली लोग अमृत रस का त्याग कर तीव्र विष खाते हैं।

४ जो मनुष्य अपने शरीर में घात का एक तीखा भी खुभने पर बदनाम हो जाता है क्या वह तिर्यकाक्ष प्राणियों का तीक्ष्ण शस्त्र से मारता हुआ बाँवता नहीं ?

५ निदयी मनुष्य में धर्म नहीं होता तब मान भली में क्या कहा होगी ?

६ पाप के भय व बिना मानव भव सब ऊँच उठना मुश्किल है। जिसमें मांस ही अद्यपतन करके नीचे दुर्गति में ग जाते हैं। पुन मनुष्य भव मिलने में युग बीत जाते हैं।

७ परलोक व, नरक निगोद व अनंत दुःख व लिए इन मांस में बद्ध लक्ष्मि सुख देने वाली मांस भक्षण की प्रवृत्ति बीन विवेकबली व्यक्ति करेगा ?

८ प्राणी दण्ड में करने वाला तथा दया धर्म का आचरण करने वाला जीव जन्म जन्मांतर में मुग्री होता है। जबकि मांसाहारी और जन्मों तक दुःखी होता है।

९ मांस भक्षण व त्याग के अभाव में पश्चिन्त्य जन्म, जन्मों में धर्म और तप दयादि सब निष्पन्न हैं।

१० मांसाहार के महापाप में तिराछार स्थिति द्विष विषोष दुःख, श्रि दना, दुभाग्य आदि पीटाए पराधीनता सब गहनी पन्ना हैं।

## मांसाहारी और शाकाहारी में अन्तर

### मांसाहारी पशु के लक्षण

१. दूसरो को फाड़ डालने के लिए टेढ़े और वज्र समान तेज नख ।
२. जठराग्नि में कच्चा मांस पचाने का शक्ति है ।
३. दिन में सोते हैं, रात्रि में भोजन ढुंढते हैं ।
४. भोजन चवाना नहीं पड़ता ।
५. जीभ से चाट कर पानी पीते हैं ।
६. श्रम करने से पसीना नहीं आता ।
७. जब शेर आदि जानवरो को पसीना आता है, तब उनको प्रकृति विक्री मानी जाती है ।
८. हिंसक प्राणियों के दातो व दाढो में दाता जैसी तेजी है मानव केवल मांसाहार से जीवन निर्वाह नहीं कर सकता । उसे वनस्पति जन्य भोजन लेने की अनिवार्य आवश्यकता पड़ती है ।

### शाकाहारी मनुष्य के लक्षण

१. मनुष्य के नख वैसे नहीं हैं । वध-शाला में शस्त्र से काम लेना पड़ता है ।
२. मनुष्य में यह शक्ति नहीं है ।
३. दिन में भोजन और रात को आराम करते हैं ।
४. चवाकर भोजन खाता है । (तभी पचता है और रोग नहीं होता ।)
५. घूट भरकर जल पीते हैं ।
६. श्रम करने में पसीना आता है ।
७. मनुष्य को पसीना न आए तब ज्वरादि के कारण बीमार माना जाता है, पसीना आने पर स्वस्थता के योग्य ।
८. मनुष्य के दातो, दाढो में ऐसी तीक्ष्णता नहीं होती । शाकाहारी को मांस की कदापि आवश्यकता नहीं । वह शाकाहार से समस्त जीवन सुख पूर्वक व्यतीत कर सकता है ।

## मांस का उपयोग किस लिए नहीं ?

- (१) क्योंकि यह मनुष्य का वास्तविक भोजन नहीं, सर्पिल के विषय है ।  
 (२) आरोग्य तथा आयु में बाधक, अनुचित, अपथ्यकर, अहितकर भोजन है ।  
 (३) मांस का रूप नेत्रों को भी रुचिकर नहीं लगता है । (४) इससे दुग्ध आती है । (५) अपवित्र माना जाता है । (६) मांस का भक्षण दूर कृत्य है ।  
 (७) प्राणी का वध करते समय उसका खून इतना उबल उठता है कि इसका उग्र प्रभाव भक्षण पर पड़ता है । (८) मांस खाना धर्म नहीं, अधर्म है । यथाय में जीवन दयावान होता है । दया व बिना जप, तप व्रत व्यर्थ हो जाते हैं ।  
 (९) मनुष्य का आधार बौद्ध शक्ति पर है, मांस पर नहीं । (१०) मांस खाने से शक्ति बढ़ती नहीं । मांस न खाने वाले, हाथी, ऊँट, जिराफ, हिरण, घोड़ा बंदर आदि प्राणी शक्तिशालियों में विशेष स्थान रखते हैं । (११) अन्न, फल, दूध आदि पदार्थों से शारीरिक स्वस्थता अति उत्तम रहती है । मांस से स्वास्थ्य का नाश होता है । (१२) जान बूझकर ने एक भोजन में बड़ा या मरा पेट कब्रस्तान नहीं है । (१३) प्रकृति का नियम है कि बड़े छोटे की रक्षा करें । (१४) मांस इस लोक में कैंसर जरा भयंकर रोग का और परलोक में भयावह नरक का उपहार देता है ।

## मांसाहार पर डाक्टरों के अभिमत

१ डाक्टर रोबर्ट वेल्स एम डी ने कैंसर स्वर्ज एण्ड हाउ टू डिस्ट्रॉय इट नामक अपनी पुस्तक में लिखा है दो करोड़ और पचास लाख मनुष्य तथा वेल्स इंग्लैंड और वेल्स में तीस हजार मनुष्य कैंसर से मरे, मुख्य कारण मांसाहार था । अतः मैं इसका प्रबल निषेध करता हूँ ।

२ डाक्टर वॉन चीन का यात्रा करने गए । उस समय उहने चार शान्ति-हारी थमिक अपने को उठाने के लिए रख । बारी बारी से दो-दो व्यक्ति उन्हे उठाते थे । तीन दिन पश्चात् उह मांसाहार दिया गया तब व थमिक थक जाते थे । इससे प्रत्यक्ष सिद्ध होता है कि मांसाहार से शारीरिक दमता घट जाती है ।

३ डा० सरवाल्टर स्वाट फरग्युसन ने लिखा है कि ६५ वर्ष की आयु में अपना वंश में भाषण दते हुए उह सकया हो गया । उनको मरने के

लिए उनके मित्र डाक्टर ने रसायन शास्त्री डा० ब्लेक को बुलाया । उन्होंने शाकाहार का परामर्श दिया । वे निरोग और बलशाली शरीर के साथ तीस वर्ष अधिक जीवित रहे ।

४ डा० स्मिथ का कथन है कि ईरान के एक अप्रसिद्ध वन स्थान से अतीव सत्ताशाली और भव्य राज्य का निर्माण करने वाला बादशाह सैंगल बाल्यकाल से ही बहुत ही मादा वनस्पति भोजन खाता था । उसके सैनिक गेहूँ, सागपात तेल से निर्वाह करते थे । तो भी थोड़े समय में ही हजारों मील की कूच करने में समर्थ थे । उन्होंने अनेक युद्धों में विजय प्राप्त की । वे व्रम की सेना से भी नहीं डरते थे ।

५ डा० हेग का कथन है कि पाचन शक्ति की, हृदय और पित्त बटने की तथा सिर दर्द के साथ की अन्य पीड़ाएँ रक्त में मासाहार से बड़े हुए यूरिक एसिड के कारण होती हैं ।

६ डा० हेम लिखता है कि मास खाने वालों और चाय पीने वालों में घाव या चोट के कारण जो भय, अंग अंग का टूटना तथा उनसे भी बढ़कर अन्य अनिष्ट परिणाम दृष्टि गोचर होते हैं । वे उनकी तुलना में मास तथा चाय का परहेज रखने वालों में बहुत कम दिखाई देते हैं । मासाहारी अधिक पीड़ा के शिकार बनते हैं । शारीरिक हानि के अतिरिक्त उपचार में आर्थिक हानि भी होती है ।

७. अमेरिका के हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के डाक्टर ए. वाचमैन व डा० बी. एस. बर्नस्टीन लैसैट १९६५ भाग एक तथा १९५५ पृष्ठ पर अपनी वैज्ञानिक शोध के परिणाम में लिखते हैं कि मास भक्षण से हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं ।

मासाहारियों का मूत्र (यूरिक एसिड) तेजाब जैसा होता है । अतः रक्त व तेजाब के क्षार की मात्रा सुरक्षित रखने के लिए अस्थियों से क्षार और तेजाबी नमक रक्त में मिल जाता है । इसके विपरीत शाकाहारियों का मूत्र क्षार युक्त होता है उनकी हड्डियों का क्षार रक्त में न मिलकर वही रहता है । वह उन्हें दृढ़ बनाता है । इस प्रकार जिन व्यक्तियों की हड्डियाँ निर्बल होती हैं, उन्हें विशेषतः फल फूल, शाक भाजी, प्रोटीन और दूध का आहार लेना चाहिए । मास का अल्पाश भी उनके जीवन के लिए हितकर नहीं ।

८ रसायन शास्त्री डा० विसगाट अपनी पुस्तक में लिखते हैं कि मांस के प्रत्येक १०० भाग में ३६ भाग पोष्टिक अणु और ६४ भाग पानी होता है। अन्न में ८०% से ६०% पोष्टिक तत्व होते हैं। इसके अतिरिक्त विद्युत अग्नि का तत्व भी अनाज में है। उसमें धस्थियों में वृद्धि और प्रबलता होती है यह तत्व जिस अणु में वनस्पति में है, उस अणु में मांस में नहीं।

९ डा० ज्याज विलसन का मत है कि मांस में उष्णता उरसाहजनक अणु ८ से १० तक है, गहूँ चावल चने आदि में ६० से ८० अणु तक है।

१० एडम स्मिथ की पुस्तक *Wealth of Nations* के पृष्ठ ३८० पर लिखा है कि अनाज, घी दूध व अन्य वनस्पति के भोजन से, बिना मांस भक्षण किए सरलता से यथेष्ट स्वस्थता, पोष्टिकता और शारीरिक, मानसिक शक्ति प्राप्त की जा सकती है।

११ डबल्यु गिंसन बॉय F R C S ने *The Times* पत्र में लिखा है कि मैं ३० वर्ष से मदिरा मांस किसी मछली का उपयोग न करते हुए केवल वनस्पति व फलाहार पर निर्वाह करके पूरे अनुभव के साथ लिख रहा हूँ कि चरबी वाले एक हजार मनुष्यों में से एक व्यक्ति भी फेफड़ों के विषय में मेरी तुलना में नहीं ठहर सकता। शरीर के अवयवों के बल में कुछ बराबरी कर सकता है। हम अनुभव के आधार पर साहसपूर्वक कहता हूँ कि वनस्पति आहार द्वारा पोषण प्राप्त करने वाले बालक सुखी और मजबूत रहने चाहिए।

१२ मिस्टर फ्लेमिंग का कथन है कि मांस काटने से पूर्व प्राणी में होने वाले रोगों की परीक्षा उसकी जीवित अवस्था में नहीं होती। फलतः उसके रोगों का उत्तराधिकार मांसाहारी को मिल जाता है और उसका जीवन संकट में पड़ जाता है।

१३ डा० बेमेरा ने अनुभव से कहा है कि बंधे और पांव में होने वाली सूजन के रोग पशुधर्म के ही हैं। मांसाहार के साथ व मानव शरीर में प्रविष्ट हो जाते हैं।

**निर्दयता का रविन्द्रनाथ टैगोर द्वारा सक्रिय विरोध**

Animal Welfare Board की ओर से प्रकाशित *Animal citizen* नामक प्रभासिक के अंतिम संस्करण में बताया गया है -

‘जब मैं नदी की ओर जा रहा था, तब सहसा मैंने एक विचित्र दिखाई देने वाले पक्षी को पार जाने के लिए कठिनार्द्ध से तैरते हुए देखा। अचानक एक सनसनी हुई। मुझे प्रतीत हुआ कि वह एक पला हुआ मुर्गा था, जो कटने से बचने के लिए पानी में कूद पड़ा और अब तट तक पहुँचने के लिए प्राणों की बाजी लगा रहा था। वह तट के निकट पहुँचा ही था कि उसके निष्ठुर हत्यारो ने उसे दबोच लिया और गर्दन पकड़ कर रसोईये को सौंप दिया। मैंने उसी समय रसोईये को बता दिया कि मैं भोजन में मास नहीं खाऊंगा।

मैंने निश्चय कर लिया कि मासाहार छोड़ ही देना चाहिए। मासाहारी इसलिए मास खाते हैं कि वो मास के निमित्त होने वाले पाप और निर्दयता पर विचार नहीं करते। मानवकृत ऐसे अनेक अपराध हैं कि जो पाप व अनैतिकता आदतों और परम्परा के दबाव से विस्मृत हो जाते हैं। किन्तु निर्दयता ऐसा प्रसंग नहीं। यह मूलभूत पाप है और इसके विरुद्ध कोई भी युक्ति या अपवाद लागू नहीं हो सकता। यदि हम केवल अपने हृदय को निष्ठुर न होने दे तो निर्दयता के सम्मुख वह हमेशा कुहराम मचा देगा उसका सामना करेगा। तो भी हमें समझ लेना चाहिए कि जो हत्या और वध के उत्तरदायी हैं वे अपने को पागल समझेंगे। ऐसा होने पर भी हम सुगमता से और अपने में कष्टना उत्पन्न होने के पश्चात् भी अपनी निष्ठा को घोट कर दबा कर जीव हत्या करने में दूसरों को सहयोग देते रहेगे तो हमारे में जो सज्जनता है, हम उसका अपमान करेंगे। अतः मैंने शाकाहारी रहने का निर्णय किया है।

—रवीन्द्रनाथ टैगोर

प्र०—मांसाहार से होने वाली हानि का वर्णन करो।

उ०—दांत-प्रकृति ने मनुष्य जाति में जिस प्रकार की दात रचना की है, उसके विवरण की यदि तलाश की जाए तो स्थूल रूप में ही यह सिद्ध किया जा सकता है कि हमारे दात तोड़फोड़ कर खाये जाने वाले भोजन की अपेक्षा सुरीत्या काट कर, टुकड़े करके चबा चबा कर खाये जाने वाले आहार के अधिक अनुकूल हैं। भोजन करने में यदि हम प्रकृति को दूर रखे, उससे विमुख हो जाये तो उतने अर्थ में हमें दुःख भोगना पड़ता है। मांसाहारी के दांत पीले पड़ जाते हैं, मसूड़े खराब हो जाते हैं, दांत ढीले हो जाते हैं या थोड़े समय में ही नकली दात लगवाने पड़ते हैं। मुख में दुर्गन्ध आती है, दात सड़ भी जाते हैं।

दातों के कमजोर हो जान से भाजन करने में स्वाद और मिठास मिलता है उससे मासाहारी वचित हो जाते हैं मिठास और पाचक रस के अभाव में पाचन ठीक नहीं हो पाता शरीर का फूल जाना दस्त लगना अथवा अजीर्ण आदि उदर के रोग पैदा होते हैं। ऐसे दातों के कारण जठर और पेट में रोग होता है वैसे ही प्रायः गले में भी बीमारी होती है। मासाहारी प्रजा में गले टांसिल आदि की जो व्याधि देखने में आती है, वह शाकाहारी में नहीं।

२ रक्त में यूरिक एसिड—हमारे शरीर में जो आहार लिया जाता है उसका उचित स्थानों पर समुचित परिवर्तन होकर अंत में उसके तत्त्व रक्त में गतिशील होते हैं। वहाँ यथेष्ट नाम करने के पश्चात् उनका अनावश्यक भाग बाहर निकला जाता है। उसका विकास के चार भाग हैं—मूत्र मल श्वासोश्वास पीना। जिस परिणाम में ये भाग खुले न हों उस परिमाण में ही शरीर में भ्रमण करने वाली प्रत्येक क्रिया का अवरोध हो जाता है। तदनुसार शरीर में व्याधि होती है।

मांस में यूरिक एसिड नामक तत्त्व विशेषतः हमारा ध्यान आकृष्ट करता है। उसके बाहर आने का मुख्य भाग मूत्र है अधिक मांस खाने से यह एसिड अधिक उत्पन्न होता है। उचित परिवर्तन के उपरान्त मूत्र मांस से बाहर आने की अवधि में रक्त में उसकी विद्यमानता से इस परिवर्तन हो जाता है कि रक्त की नसों में से वह पर्याप्त मात्रा में बाहर नहीं निकल सकता और रक्त में ठहर जाता है। इस प्रकार विद्रुत रक्त जहाँ जहाँ प्रवाहित होता है वहाँ प्रभाव डालता है। जिससे कि लंबा नजना, सरदर पित्त की वृद्धि आदि रक्त विकार के दोष मांसाहारियों में सरलता से होता है।

३ मद्यपान की आदत पड़ती है—मांसाहार के परिणाम स्वरूप एक प्रकार की व्याधि लगती है उस शांत करने के लिए मद्यपान करना पड़ता है। धीरे-धीरे इसकी आदत बन जाती है। मद्य भी एक वस्तु है। अतः दो घुरा दिया गले पड़ जाती है। फलतः स्थिति यह होती है कि नम्रज छुड़ाने गए रोजे गले पड़े अथवा बिल्ली निकालने लगे, उन्मुख गया।

ड० हेम M A M D का मत है कि शरीर एक वृद्धि उत्तेजक है। जितने परिमाण में इस बल का पहले उपयोग हो चुका हो उस परिमाण में अधिक बल उत्पन्न करने के लिए अधिक उत्तेजक की जरूरत होती है। घुड़



भोजन बाहर से नये बल की वृद्धि करता है और उत्तेजक भोजन सचित तेज या बल को बाहर निकालता है। वास्तविक बल उतना होता है जितना हम भोजन करते हैं न कि उत्तेजक पदार्थों के परिमाण के अनुसार। जो व्यक्ति बल या शक्ति के लिए उत्तेजक पदार्थों का आश्रय लेते हैं, वे अपनी लक्ष्य सिद्धि में असफल होते हैं। उनकी मृत्यु भी सम्भावित है। कारण यह है कि उत्तेजक पदार्थों के कारण उनके बल में कमी हो जाती है। उसकी पूर्ति न हो सकने से शारीरिक संपत्ति का निश्चय ही दिवाला निकल जाता है।

४. प्रकृति तामसी होती है—तामसिक प्रकृति में वृद्धि होती है, हम जानते हैं कि तामसी प्रकृति वाले व्यक्ति अपने स्वभाव को वश में नहीं रख सकते। फलतः इच्छा न होने पर भी किसी साधारण सी बात पर उन्हें सहमा क्रोध आ जाता है। क्रोध का परिणाम कैसा होता है? अमुक स्थान पर अमुक व्यक्ति ने क्रोध के वश होकर किसी के पेट में लात या छुरी मारकर उसे यमलोक पहुँचा दिया डंडा मारकर सिर फोड़ दिया यह सब मासाहार का ही परिणाम है।

लेसेट(Vol. I 1869) में मीलीबीग सिद्ध करना चाहते हैं कि मासाहार के कारण मासाहारी जातियों में हत्या तथा कलह प्रिय स्वभाव का प्रादुर्भाव होता है और उसके कारण उन्हें शाकाहारियों के पृथक् पहचाना जा सकता है। गीसन के एनेटोमीकल म्युजियम में एक रीछ रखा गया था जिसका स्वभाव तब तक नम्र और शांत था, जब तक कि उसे केवल रोटी का ही भोजन दिया जाता था। थोड़े दिनों के मासाहार से वह दुर्गुणी, क्रूर और क्रोधी बन गया।

५. पागलपन बढ़ता है—यह रोग मांस से होने वाले रक्त के परिवर्तन से मस्तिष्क पर पड़े हुए प्रभाव से उत्पन्न होता है। भारत की अपेक्षा मासाहार का विशेष उपयोग करने वाले यूरोप और अमेरिका में मेटल अस्पतालों (पागलखानों) की संख्या अधिक है। हजारों मानसिक चिकित्सक हैं, और अनगिनत रोगी।

६. सौन्दर्य में भी मासाहार स्पर्धा नहीं कर सकता—मासाहार से शरीर के अवयवों में न्यूनता रह जाती है। विभिन्न रोगों से शरीर तेजहीन वाष्प, सौन्दर्य हीन कोटि का बनता जाता है। शाकाहारी के रूप के साथ

तुलना में यह ठीक नहीं सकता ।

७ रागोत्पादक मांस पशुओं के रोग ग्रस्त होने के कारण उनका मांस खाने वाला भी रोगी हो जाता है । जिन प्राणियों का वध किया जाता है वे सब स्वस्थ नहीं होते हैं जब वे कुछ अवस्था अग्रगत हो जाते हैं, तब उन्हें वध जाना में ले जाया जाता है । ऐसे प्राणियों का मांस खाने वाले भयंकर रोगों से पीड़ित होते हैं ।

प्र० गामगी ने अपनी रिपोर्ट में लिखा है कि जितने भी पशुओं का मांस खाने में प्रयुक्त होता है उसका पाँचवा भाग विषम और पुराने रोगों से पीड़ित पशुओं को मार कर प्राप्त किया जाता है ।

डॉ० रोबर्ट एम डी ने बिशपम पुब्लिश कहा है कि ११ आनवर पीठ के पीछे (पाट) ११ रोग से पीड़ित हुए हैं उनका मांस और दूध जम पशुओं को दिया जाता है कि उन्हें स्वस्थ करने वाले और खाने वाले भी उसी प्रकार के रोगी बन जाते हैं ।

डॉ० ए कार्टर का कथन है कि मैं मेट्रोपोलीन भीट मार्केट के इस दरबार में पुनर्निर्माण द्वारा कृषि प्रदर्शित गई निम्नलिखित बात सुनी या कि बहुत कम महानगरों की मीट मार्केट में जो मांस भजा जाता है वह ८०% समाप्ति योग्य न सुगंधित होता है । यदि उम मांस का बड़े खाने वाले खाने जाते तो लोगों का पूरा मांस माजनाथ न मिले ।

८ पेट्रु या सुगंधित घन जाता है—यह लिखता है खुदा / कि मांसाहार हीमन रूप जाता है अतः पर्याप्त मात्रा में खाने के लिए मांस विपुल मात्रा में लेना पड़ता है । उमर व्यक्ति खाने-पीने पेट हो जाता है ।

९ शक्ति की हानि—मांस से अधिक खाने वाली मितता । यह हमारे समय तक टिका भी नहीं सकता अतः ताकत खाने जा खाने करने होते हैं उनमें मांसाहार स्वादही नहीं कर सकते । शक्ति खाने बाद जिनमें मार करने का ज्ञान है हमने यह दोषों का हर्ष है अवस्था जिन लोगों का पूरा मांसपाना के मांसों में खाना चाहिए है तब में मांसाहार महान विराम प्राप्त करता है ।

१० ठाम्बु कम होती है मांसाहार में खाना पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है । शक्ति के हानि में कम कम हो जाता है मांसाहार के कारण

अकाल मरण होता है। बुढ़ापा भी शीघ्र जाता है। अस्वस्थता और रक्त विकार के चिन्ह जल्दी प्रगट होते हैं।

## मांस का विरोध करने वाले सभी धर्मशास्त्र

मांसाहार के विषय में स्वादलोलूप लोगों ने धर्मशास्त्र का उल्लंघन करने में लज्जा, संकोच तक नहीं किया। आत्मा को सुखी बनाने वाला परमतत्त्व जीव दया, अहिंसा, सयम, करुणा है। सभी धर्मशास्त्रों में इसके विकास का विधान है। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने धर्मशास्त्र का सम्मान कायम रखे तो मांसाहार स्वयं बंद हो जाए। धर्म की आज्ञा का उल्लंघन ईश्वर की आज्ञा का उल्लंघन है। सब जीवों को अहिंसा सुखी करती है, हिंसा दुखी।

आज लोगों को अपने धर्म तथा धर्मशास्त्रों में मांसाहार की लोलुपता के कारण श्रद्धा नहीं रही, किन्तु अपने द्वारा किए गए अशुभ का भोग, कर्म की वेदना स्वयमेव सहना है। किसी को दुख देकर कभी सुख नहीं मिलता। अपितु ऐसे नरक में रहना पड़ता है, जहाँ अनन्त वेदना सहनी होती है। जानी पुरुषों ने धर्मशास्त्रों में ऐसा ही कथन किया है। प्रत्येक जाति के धर्मशास्त्र में मांसाहार का निषेध उपलब्ध है। कुछ उल्लेख ये हैं—

बाइबल के जेन्सीस में स्पष्ट आदेश है—

1. Behold I have given you every herd bearing seed, which is upon the face of all the earth, and every tree in which is the fruit of a tree yielding seed to you it shall be for your food (Genses chap-1-297)

परमेश्वर ने कहा है—आप देखे, मैं तुम्हें बीज देने वाले प्रत्येक जाति के जो पौधे दिए हैं वे पृथ्वी के प्रत्येक भाग में मिल सकते हैं। हर प्रकार के वृक्ष भी प्रदान किए हैं, जो बीज व फल की पूर्ति करेंगे। वे पदार्थ तुम्हारे भोजन का काम देंगे। (अतः मांस भक्षण की आवश्यकता नहीं)

2 And you shall be holy men unto me, neither shall you eat any flesh that is torn of beasts in the fields.

तुम मेरे प्रति पवित्र रहोगे। किसी भी प्रकार का मांस नहीं खाओगे जो कि वन के निरपराध पशुओं को चीर फाड़कर, दुख देकर उत्पन्न होता है।

-बाइबल- करण २२

3 And when you spread forth your hands, I will hide mine eyes from you, and when you make many prayers, I will not hear, because your hand are full of blood हे माताहारी जब तक तू अपने हाथ फाँगा तब मैं अपनी आँखें बंद कर लूँगा तुम्हारी प्रार्थनाएँ नहीं सुनूँगा। क्योंकि तुम्हारे हाथ रक्त-रक्षित हैं।—हुजिया-अध्याय ८, आयात १५

4 हे भला तेरा इसी में मांस पाना छाड़ दे।

इस मुद्गरक पेट को कद्ग बनाना छोड़ दे ॥

५ गुह नानकजी ग्रंथ साहिब में परमात हैं—

जेरत्त लगे कस्पडे जामा होय पलीत ।

तेरत्त खाद्यो मानसा ते किम निरमल चित्त ॥

धम्र पर रक्त का एक दाग (घवा) लग जाने से शरीर अपवित्र हो जाता है। फिर वह स्नान या रक्त पेट में जाने से चित्त कम निमल रह सकता है ?

बाहर की अपवित्रता पानी से दूर हो सकती है किन्तु हृदय की अशुद्धि दूर करना अति कठिन है।

६ भवन कधीर जी कहत हैं—

तिलमर मछली खाय क कोटी गौ दे दान,

कांशी करवट ल मरे तो भी नरक निदान ।

जो मनुष्य तिल जितनी मछली खाकर घाद में करोड़ों गायों का दान दे अथवा काशी नाम पर मरे तो भी उसको नरक गति मिलती नहीं है।

७ कुरान करीफ—(सुरा-२२, आयात ३७) उनका (पशुओं का) मांस और खून गुदा के पास नहीं पहुँचना किन्तु तुम्हारी परहजगारी दया-बूझ पहुँचती है।

इस्लाम धर्म के अनुसार प्राणियों की उत्पत्ति नाशक-अपवित्र वस्तु है, अतः मांस भी नापाक है इसलिए मांस त्याग्य है धर्म विरुद्ध भाजन है।

८ भगभारत के अनुशासन पर्व में कहा गया है—जा दूसर के मांस से अपना मांस बढ़ाना चाहता है उससे बढ़कर अघम कोई नहीं। वह अतिकूर है।

( १०० )  
**श्री सूरदासजीय शान्ति मन्दिर, जयपुर**

६ मनुस्मृति—मांस की प्राप्ति प्राणि वध के बिना नहीं होती । प्राणी वध से कभी स्वर्ग नहीं मिलता । ( किन्तु तरक गति प्राप्त होती है । ) इस-लिए मांस भक्षण का त्याग करना चाहिए ।

१०. श्री वृद्ध पराशर स्मृति—जो पुरुष प्राणी-हिंसा करके उसके मांस से पितृ देव की तृप्ति करता है वह मूर्ख अच्छे सुगन्धित चन्दन को जलाकर उसकी राख से अपने शरीर का लेपन करता है । यज्ञ तथा श्राद्ध के लिए किसी भी जीव की कभी हत्या न करें ।

११ 'फला तज्यत् युतुन. कुम मकावरल हयूवानात'—तू अपने पेट में पशु पक्षियों की कन्न मत बना । —मीशरी

१२. कृगन शरीफ मे मृगावन—अल्ला ने चार पाव वाले जानवर भार उठाने के लिए पैदा किए हैं । खाने के लिए जमीन पर लगी हुई वनस्पति और अनाज उत्पन्न किया है । तुम उसे खाओ । ( न कि पशुओं का मांस )

१३ मक्का तीर्थ भूमि पर किसी पशु को नहीं मारना । दया ने धर्म है, हिंसा में नहीं ।

१४ इजस्ने—जो चौपाए जानवरों को पीटा पहचाने में या उन्हें जान से मारने में जीवन को सुखी मानते हैं अथवा उन्हें काटने या मारने का आदेश देते हैं उन्हें पारमियों के परमेश्वर होमजद ने कठोर दण्ड देने तथा दूर रखने के लिए कहा है ।

१५. Be you there fore merciful as your father is merciful.

जिस प्रकार तुम्हारे पिता प्रभु दयालु है, उसी प्रकार उनके पुत्र तुम भी दयालु बनो । किसी जीव को मत सताओ ।

१६ जमीयाद यस्त ५८—एक जीवित प्राणी के शरीर अथवा अण्डे को हानि पहुंचाने वाले परमात्मा होरमजद के विरोधी हैं और शैतान बाहेरमजद के साथी हैं ।

१७. कवि वर्डस्वर्थ ने Pleasures of life में लिखा है । —

Don't mingle the pleasure or joy, with the sorrow of the meanest thing that feels हे भाई ! ऐसी किसी बात में हर्ष या आनन्द नहीं मानना, जिससे अनुभव शक्ति वाले किसी भी जीव को पीड़ा पहुंचे या उसकी मृत्यु होवे ।

१८ मनु ऋषि कहते हैं—जो मांस नहीं खाते, दूसरे प्राणियों की हिंसा नहीं करते, व प्राणामात्र के मित्र बनते हैं ।

१९ अति और स्मृति ग्रन्थ—मधूष्ण स्तन्य दान गान्धन, भूमि दान से भी बन्वर मान भक्षण का त्याग । विशिष्ट धर्म माना गया है ।

२० भगवान् बुद्ध ने कहा है—मनु प्राणियों का आयु और मृत्यु प्रिय है तथा दुःख और हत्या अप्रिय एक प्रतिकूल है । सभी प्राणी जीवन के हृच्छुर हैं और उन प्रिय मानने चाहें उन जीवों और जीने दो । अपने प्राणी व रक्षाय भी किसी प्राणी का बन्धन न करो । प्राणी मात्र व प्रति अपने ऊपर, नीचे और चारों ओर निर्वाण रूप से रह रहित आदमियों की असीम भावना का विस्तार करना चाहिये ।

२१ बबीर जी कहते हैं किसी भी जीव को दुःख न दो और जा चाहें करो, क्योंकि धर्म में हमस बनकर और कोई अप मर्यादा नहीं ।

२२ किरलोसीया शाहनामा—प्राणियों की रक्षा करना धर्म है । अहुरमा ने पशु बध का पाप बताया है ।

२३ दिनामसीह ने कहा है, Thou shall not kill किसी की भी हत्या न करो, मैं दया चाहता हूँ, बलि नहीं ।

२४ महाभारत व श्रौति पत्र में कहा गया है—जीव दया परोक्षा व त्याग का अन्त है । अति बठिनार्द्र स त्याग्य पाप रूपी प्रचंड शत्रु वग का नाश करने वाली है । वक्त जीव दया ही समाप्त रूपा समुद्र का पार कराने में समर्थ है ।

२५ भगवान् बुद्ध ने बुधिष्ठिर ने कहा, हे भारत ! समस्त जीवों को अमर्यन्त बनकर जीव न्याय व वासन में जा लाभ होता है वह सब वस्तु व पठन पाठन से भागना ही पाता । जीवदया से जा पुण्य प्राप्त होता है वह समस्त यज्ञ व करने से भी नहीं हाना । जाय रक्षा से हाने वाला लाभ सब तापों पर स्नान व स्नान से बड़ा है ।

२६ मानव्य पुराण में उल्लेख है—हे आत्मना ! तुम्हें विचार करना चाहिए कि जिन प्रकार अपने प्राण तुम्हें दण्ड हैं उसी प्रकार दूसरे प्राणियों को भी अपने प्राण अत्यन्त प्रिय हैं । यह जानकर जाना पुण्य घोर भयकर प्राणी बध से दूर रहते हैं ।

२७ एक व्यक्ति किसी जीव को मारने के लिए तत्पर हुआ है। उस समय उस जीव से यदि यह कहा जाय कि तुम एक करोड़ के धन और जीवन-दान में से किसी एक को स्वेच्छानुसार माँग लो तो मृत्यु से भयभीत जीव करोड़ की संपत्ति छोड़कर जीवन-दान की प्रार्थना करेगा। बड़ी भारी लक्ष्मी की अपेक्षा प्राणियों के लिए अपने प्राण सबसे अधिक प्रिय होते हैं।

२८. महाभारत में कहा गया है कि

यो दद्यात् कांचन मेरु कृत्स्ना च वसुंधरा ।

एकस्य जीवितं दद्यात् न च तुल्यं युधिष्ठिर ॥

महाभारत में लिखा है—यदि मनुष्य कांचनमय मेरु पर्वत तुल्य स्वर्ण-दान करे तथा सारी धरा भी दान में दे दे और एक प्राणी को अभयदान दे, तो भी हे युधिष्ठिर ! दोनों समान नहीं होते। अर्थात् उपर्युक्त दान की अपेक्षा एक प्राणी के प्राणों की रक्षा, महाफल देने वाली है।

२९ महामुनिश्वर नारद जी कहते हैं—जो व्यक्ति दूसरों का मांस खाकर अपनी पुष्टि चाहता है, तो वह निश्चय पूर्वक नरक जाएगा।

३०. महर्षि व्यास का कथन है जो अहिंसक पशुओं का अपने सुख के लिए घात करता है, वह स्थावर योनि प्राप्त करता है। (दीर्घकाल तक वेदना से पीड़ित होता है।)

३१. शुकदेव फरमाते हैं—जो हिंसा नहीं करते वे ससार में सुन्दरता, लक्ष्मी, स्वास्थ्य तथा विद्यादि शुभ गुणों से सम्पन्न होते हैं। मृत्यु के बाद वे स्वर्ग जाते हैं।

३२ कबीर जी का कथन है—

मांस मछलिया खात है, सुरापान सेवेत ।

ते नर नरक ही जायेगे, माता पिता समेत ॥१॥

तिल भर मछली खाय के, कोटि गौ दे दान ।

काशी करवट ले मरे, तो भी नरक निदान ॥२॥

केवल मांसाहारी ही नहीं उसके माता पिता भी नरक में जाते हैं । इसी प्रकार हिंदू धर्म में गोदान महान पुण्य का कारण है तो भी कबीर जी कहते हैं कि एक दिन भी प्राणी हिंसा करने वाला हिंसक यदि एक ही समय करोड़ों गायों का दान दे दे तो भी उसका पाप अक्षम्य है ।

३३ गुरुनानक जी ग्रंथ साहिब में फरमाते हैं —

जो पीते हैं प्याले और खाते हैं कबाब,  
सो देखो रे लोगो वे होते खराब ॥१॥  
सो तोबा पोकारे की पीवे अजराब,  
जो लेखा मगीजे क्या कीजे जवाब ॥२॥

जो शराब पीते हैं और मांस खाते हैं, उन दोनों प्रकार के लोगो को देखो, वे भ्रष्ट होते हैं और फिर तोबा करते हैं । उनका क्या हाल होगा ? प्रभु के घर जब हिसाब मांगा जाएगा तब क्या उत्तर देंगे ।

३४ हजरत ईमा ने अपने शिष्यों की बार बार कहा था— Do not kill किसी का भी छून न करो, यही उनका मूल मंत्र था । उनका यह भी कथन था कि यदि कोई व्यक्ति तुम्हारे गाल पर एक थप्पड़ मारे तो तुम तत्काश अपना दूसरा गाल उसके सामने पर दो । इससे सुस्पष्ट है कि वे अहिंसा के पुजारी थे । ससार के भाग्य से यदि वे आज जीवित होते तो उनके शिष्यों (ईसाइयों) ने जो रक्तपात मचाया है, वह स्वप्न में भी सम्भव न होता ।

३५ इस्लाम के अनुयायी भी आज भयंकर रूप से क्रूर हिंसा करने में अपना गौरव समझते हैं । किन्तु इस्लाम भी कुराना के सिद्धांत से शून्य नहीं है । इतना ही नहीं पाक धर्म में तो अहिंसा के ऐम ऐस दृष्टांत दृष्टि गोचर होते हैं कि हम चिन्तित हो जाते ॥ ।

३६ हजरत मुहम्मद का कथन है (१) गो हत्या करने वाले अथवा कसाई, (२) शराब पीने वाले (३) दास बचने वाले, (४) पट पोछा को काटने वाले इन चारों की सन्मति नहीं होता । उन्हें धीरे हिंसा के परिणाम स्वरूप दुःख भोगना पड़ना ।



३७. प्राणियों के प्राण का नाश करके जो लोग मान भक्षण की इच्छा करते हैं, वे दया नामक वृक्ष को मूल से उखाड़ फेंकते हैं ।

३८. जो मानव सुन्दर, सरस, दिव्य भोजन के प्राप्त होने पर भी मांसाहार करते हैं, वे अमृत रस का त्याग कर विष का सेवन करते हैं ।

३९. जो व्यक्ति मद्यपान करते हैं, मांस खाते हैं, रात के समय खाते हैं और क्रन्द का उपयोग करते हैं, उनकी तीर्थ यात्रा और जप तप व्यर्थ जाता है ।—  
महाभारत

४०. निर्धनता, भान्यहीनता, लंगड़ापन, कोढ़, पागलपन, तीव्र वेदना, पशु योनि में जन्म तथा नरक गति के विविध दुःख जीव हिंसा से मनुष्य को प्राप्त होते हैं—। श्री नरवर्म चरित्र

४१. जैसे हमें सुख प्रिय है तथा दुःख अप्रिय है, वैसे ही सभी जीवों को है, अतः किसी के अनिष्ट का चिन्तन तथा दूसरों की हिंसा नहीं करनी चाहिए ।  
—योगशास्त्र

४२. जैसे मुझे अपने प्राण प्रिय है, वैसे दूसरे जीवों को भी अपने प्राणों से प्यार है, ऐसा समझ कर सुप्त पुरुषों को प्राणी मात्र का वध नहीं करना चाहिए । किसी जीव का वध करना अपना ही वध है । उस पर दया करना स्वयं पर दया करना है । —सूक्ति मुक्तावली

४३. एक सूई की नोक अथवा घाम की नोक चुभने पर हमें कितनी वेदना होती है ? यह तो अनुभव सिद्ध बात है । ऐसी स्थिति में अपराध रहित प्राणियों पर छुरी चलाते समय उन्हें कितनी वेदना होती होगी. इस पर लेश मात्र विचार तो करो । किसी भी जीव के लिए मरण की पीड़ा सब दुःखों से बढकर है । दूसरों की मृत्यु का साधन बनकर अनेक मरणों का दण्ड भोगना पडता है । कर्म का नियम अटल है ।

४४. मांसाहारी को अनेक बार जन्म मरण का दुःख भोगना पडता है । अतः बुद्धिमान मनुष्य मन में भी मांसाहार की अभिलाषा नहीं करते ।

४५. पुराणकारों का कथन है—समस्त शूक्र (वीर्य) ब्रह्मा है, मांस विष्णु है, अस्थि समूह ईश्वर रूप हैं । अतः मांस नहीं खाना चाहिए । मांसाहारी ब्रम्हा

विष्णु महेश का अपमान करते हैं। मांस के त्यागी इनके भक्त बनकर सम्मान करते हैं।

४२. मांसाहार मनेह की लावण्य सदमी, सुमति सुख, पवित्रता, सत्य, यश, विति, पुण्य, श्रद्धा, विश्वास, स्वस्थता, सद्गति—इन सब का नाश होता है।

४३. मनुस्मृति में लिखा है—मांसाहार का अवसम्ब देकर उसका अनुमोदन करने वाले, प्राणियों का अंग विच्छेद करने वाले उनके प्राणों का नाश करने वाले, मांस बेचने वाले उन छोटी-छोटी चीजों के, मांस पकाने वाले, मांस परोसने वाले उन्हीं के जाने वाले—इन सबका पचाइय जीव की हत्या का पाप लगता है। यह पाप नरक का कारण है।

४४. क्या सुख है यहाँ व्यक्ति का आयु बढ़ती है, शरीर सुशोभित होता है तब और वन उज्ज्वल बनते हैं, घन वन प्रतिष्ठा की बढ़ती है, निरन्तर आराम्य का प्राप्ति होती है तब। सबों में प्रशंसा होती है और भव मार्ग सुख से पार होता है।

४५. विभिन्न धर्मों के सारमूल मंत्र—(१) अभय दान श्रेष्ठ धर्म है। (२) क्षमा परम धर्म। (३) दया धर्म का मूल है। (४) मा हिंस्यात् सब भूतानि। (५) I have shall not kill। (६) सब जीवों के साथ भय, प्रेम और शास्त्र का विभाग करो। (७) जीवा की रक्षा भवितुं की रक्षा है। (८) गोमा और जाड़े दो।

## विलायती औषधियों में अभक्ष्य पदार्थ

- [१] फोट लिवर विल्स = नदी की मछली के कण्डू के छेद की गोली
- [२] स्काट इम्प्रूवन बायरील = बल व अन्न के विशेष भाग का मांस
- [३] विरोल = शरीर के मज्जित्व का मांस रस
- [४] बोफाइन साइन = गड़वा के मांस का मांस गोली
- [५] कारनिबलीवदिट = मांस के विभिन्न पदार्थ

[६] सरैवानी टानिक=मदिरा (म्पिगिट) युक्त

[७] गेकस्ट्रेक्ट मोल्ट=मधु व माँस से मिश्रित

[८] गेव स्ट्रेक्ट चिकन=मुर्गी के बच्चे का रस

[९] विसेन इन=सूअर की चर्वी

[१०] पेपर्सोर्ट पावडर=कुत्ते व सूअर के अण्ड का चूर्ण

[११] पेलोल और अनेक टीके, कैपस्यूल, गोलियाँ तथा तरल औषधियाँ विविध प्राणियों बन्दर, बंल, गाय, खरगोश भेंड, मेढक मछली आदि के जिगर, कलेजे, आतडियो आदि भागों के अर्क खीचकर बनाई जाती है। इन सब को अभक्ष्य मानकर छोड़ देना चाहिए।

## वनस्पति आहार की श्रेष्ठता

१. मनुष्य के लिए माँसाहार की अपेक्षा शाका १२ अधिक प्राकृतिक आहार है। २. शाकाहार से सहन शक्ति बढ़ती है। ३. आरोग्य की वृद्धि के लिए भी यह माँसाहार से अधिक अच्छा है। ४. यह माँसाहार के समान अपवित्र और रोग वर्धक नहीं है। ५. क्षार, विटामिन तथा जीवन द्रव्य की दृष्टि से भी माँसाहार की अपेक्षा यह उत्कृष्ट है। ६. दीर्घायु के लिए यह उत्तम है। ७. आर्थिक दृष्टि से यह सस्ता है। ८. इनकी उत्पत्ति करने से किसी व्यक्ति का नैतिक अधःपतन नहीं होता। ९. इस आहार के लिए शिकार जैसे घातक शौक और अनेक प्रकार की क्रूरता की आवश्यकता नहीं। १०. शरीर शास्त्र तथा विकासवाद के अनेक विद्वानों ने इसे आशीर्वाद प्रदान किया है। अतः यह वैज्ञानिक भी है। ११. धर्म की योग्यता और हृदय की कोमलता के लिए शाकाहार अनुकूल है। १२. सात्विक है।

## ६. अभक्ष्य मक्खन

मक्खन को छाछ से बाहर निकाले जाने के तत्काल बाद अन्तर्मुहूर्त में अनेक सूक्ष्म व उसी वर्ण के त्रस जन्तुओं का समूह पैदा होता है। उनकी हिसा के कारण मक्खन अभक्ष्य माना गया है।



मवखन १ भाव गका २ भस का ३ बवरी वा ४ भेद का—इस प्रकार चार प्रकार का हाता है । जब तक मवखन छाछ सहित हाता है तब तक छाछ की अम्लता के कारण उसमें नये जीवों की उत्पत्ति नहीं होती । जब उस छाछ में पदक किया जाता है तब वह उसी वण के होने कारण न दिछाई देने वाले सूक्ष्म जीवों की उत्पत्ति के योग्य बन जाता है । फलतः नये जीव उत्पन्न होने लगते हैं । बिछि दो तीन दिन व दही का बिलोने मयने—त वह चलित रस हो जाता है अतः अनेक नये जीवों का नाश होता है । मवखन का भाजन कामवासना को उत्तेजित करने वाला हा । है । वह मन में बुद्धिचार उत्पन्न करता है और चरित्र व लिंग हानिबारा है । इन सब कारणों से अमर्य मान कर उसका त्याग करने को कहा गया है ।

मवखन तथा न्दिल आदि म जा जीव उत्पन्न होते हैं, वे आगमन्य हैं । आगत को साथ बत ने व ने बचसा भगवान् हैं । उनके द्वारा बताए गए तथ्यों को साथ न मानने का कोई कारण नहीं । व सबन हैं, अतः अपने पान । समस्त पदार्थों को उसी रूप में जानते हैं जिसमें वे हैं और उनका उसी पयाध रूप का बया कर रहे हैं । उन पर विश्वास करने से उनके बचना पर विश्वास होता है ।

जैन दर्शन तथा अन्य दर्शनों में कहा गया है :-

मद्य मांसं मधुनि च नवनीते चतुर्थं के ।

उत्पद्यन्ते विलीयन्ते सुसूक्ष्मा जन्तु राश्यः ॥

शराब, मांस, मधु और मक्खन इन चार पदार्थों में अतिसूक्ष्म जीव समूह-वृद्ध पैदा होते हैं और नाश को प्राप्त होते हैं ।

एकस्यापि हि जीवस्य हिंसने किमघ भवेत् ।

जन्तुजातमयं तत् को नवनीतं निषेवते ॥

एक जीव को मारने से भी महान् पाप हांता है तब जन्तुओं के समूह से भरपूर मक्खन कौन बुद्धिमान व्यक्ति खाएगा ? अर्थात् दयालु मनुष्य तो भक्षण नहीं करेगा ।

मक्खन के पैकेट बनाकर पोलसन बटर आदि के नाम से इन्हें बेचा जाता है, पश्चिम के लोगों से बढ़ते हुए सम्पर्क के कारण हमारे देश के निवासी भी Bread & Butter डबल रोटी और मक्खन का प्रयोग करने लगे हैं । यह बात धार्मिक दृष्टि से उचित है ही नहीं । आटे में जिस प्रकार का खमीर उत्पन्न करके डबल रोटी तैयार की जाती है, वह अभक्ष्य है । सात्विकता की दृष्टि से भी वह रोटी, खाखरा, पूरी अथवा शकरपारा की अपेक्षा निम्न कोटि की होती है । यह नरम और वासी होती है, इस कारण इसमें अनेक त्रस जीवों की उत्पत्ति होती है, चलित रस बनता है, इसलिए भी यह अभक्ष्य है । यह समझ नहीं आता कि लोग रूचिपूर्वक उसका उपयोग क्यों करते हैं ? मक्खन की अपेक्षा घी का उपयोग इष्ट है । कारण यह है कि मक्खन थोड़े समय में ही विकृत हो जाता है । और यह विकृत मक्खन वमन, बवासीर, कोढ़ तथा स्थूलता को उत्पन्न करता है । घी दीर्घ समय तक विगड़ता नहीं और वह रसायन, रूप, मधुर, नेत्रों के लिए हितकारी, अग्नि दीपक, शीतवीर्य युक्त, बुद्धिवर्धक, जीवन प्रद, शरीर को कोमल रखने वाला, बल, कांति, वीर्य को बढ़ाने वाला मल नि सारक तथा भोजन में माधुर्य देने वाला है । अतः अभक्ष्य मक्खन का प्रयोग न करके प्राचीन प्रथा के अनुसार प्रातः कालीन कलेवे में खाखरा, घी, दूध, दही आदि का उपयोग अभीष्ट है । डबल रोटी व मक्खन का प्रयोग इष्ट नहीं है । खमीर तथा प्रयुक्त होने वाला जीव जन्तु युक्त मैदा तथा मक्खन अभक्ष्य होने से अनेक त्रसजीवों के नाश के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है । इनका त्याग करना पूर्णतः उचित है ।

## स्वाध्याय

प्र० १ वाईस अभक्ष्य के नाम लिखो ।

२ जन दणन की विशेषता का वर्णन करो ।

३ अभक्ष्य की व्याख्या तथा अभक्ष्यता के कारण लिखो ।

४ पाच उदर के नाम लिखो । वे अभक्ष्य क्यों हैं ?

५ मधु की उत्पत्ति और अभक्ष्यता स्पष्ट करो ।

६ मदिरा के अय नाम लिखकर उसकी हानियाँ का वर्णन करो ।

७ मदिरा का त्याग क्यों ? वह शरीर का शतान कैम है ?

८ मदिरा का विविध हानियाँ चित्र के अनुसार लिखो ।

९ मन्त्रि के कारण द्वारिका का नाश कैसे हुआ ?

१० मास किम लिए अभक्ष्य है ? उसमें कौन २ स जीव मरते हैं ?

११ भोजन की दृष्टि से अनाज की उत्तमता सिद्ध करते हुए उसके लक्षण लिखो ।

१२ पीपरमट व चाकनट म अभक्ष्य द्रव्य कौन स हैं ?

१३ मासाहार स क्या हानियाँ होती हैं ?

१४ मासभक्षण म क्या अहित है ?

१५ मासागारी और पावाहारी में अंतर स्पष्ट करो ।

१६ मास का उपयोग किस लिए नहा करना चाहिये ?

१७ मासाहार क समय में आठ डाक्टरों के अभिप्राय लिखो ।

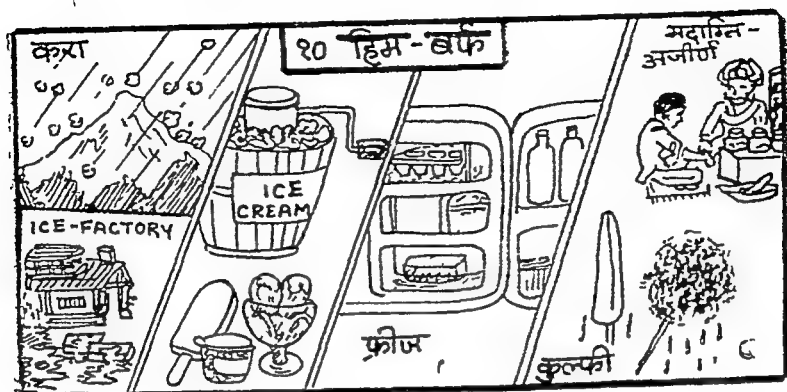
१८ रविद्विनाथ टगोर ने निन्द्यता का विरोध कस किया ?

१९ मासाहार म फलित शास्त्री क हानियाँ का चित्र करो ।

२० मास निषेध त्रिपयक धमनास्था के प्रमाण लिखो ।

२१ मक्खन व डबल रोटा क । नदी पाना चाहिए ?

## १०. अभक्ष्य हिम (बरफ)



अभक्ष्य हिम (बरफ) द्वारा निर्मित किये गये शीतल पेय

बरफ, हिम और ओले इन तीनों में एक समान दोष हैं। अप्काय

के एक बिन्दु में असह्य जीव होले हैं। वे इतने सूक्ष्म शरीर वाले होते हैं कि उनमें से एक जीव का शरीर सरसो जितना मान ले तो पानी के एक बिन्दु के जीव लाख योजना वाले जम्बूद्वीप में न समा सकेंगे। मुमुक्षु आत्मा, जल का उपयोग भी आवश्यकतानुसार ही करती है और वह भी यथा सम्भव अचित जल का। ऐसी स्थिति में जिस वस्तु का उपयोग जीविन रहने के लिए आवश्यक नहीं उस हिम (बरफ) का भक्षण वह क्यों करेगा? हिम पानी का जमा हुआ घन स्वरूप है। कैपटन स्कॉर्सवो ने सूक्ष्मदर्शक यंत्र की सहायता से पानी के एक प्रवाहशील बिन्दु में ३६४५० हिलते जुलते त्रयजीवों को देखा था और उसका चित्र भी प्रकाशित किया था। अतः सर्वज्ञ भगवान् द्वारा पानी की एक बूंद में असंख्य जीवों के अस्तित्व के विधान को अमंभव मानना निष्कारण है। मशीन में पानी को बहुत ज्यादा ठण्डा करने से बरफ बनती है इनके। कण-कण में असह्य अप्काय जीव होते हैं। पानी के बिना जीवन निर्वाह नहीं हो सकता, अतः उसे अभक्ष्य नहीं गिना गया परन्तु बरफ ने जीवन निर्वाह के लिए अनावश्यक है, अधिक जीवों के नाश के कारण उसे अभक्ष्य की कोटी में रखा गया। बरफ के बनाने में बहुत आरंभ है और वह शरीर के लिए हानिकर

है। बरफ में पानी के जीव तो मरते ही हैं किन्तु जब उस बरफ को दूसरे पानी में ढाला जाता है, तब उसमें विद्यमान पानी के असजीव अधिक शीत के कारण मर जाते हैं। इस हिंसा को सक्षय भ रक्खकर पानी पुरुषों ने बरफ-हिम-ओले को अभक्ष्य बताकर उसके त्याग का उपदेश दिया।

आज नगरों में और गावों में भी बरफ को लारियाँ घूमती हैं। बरफ के गोले आइस फ्रुट के शरबत आइसक्रीम व कृतफ्री बनाकर बंधे जाते हैं। उन्हें बालक बड़े शौक से खाते हैं। उससे गले का रुद्ध, टॉसिल, सर्दी का ज्वर घासी आदि रोग होते हैं। शरीर की शक्ति क्षाण होती है। इस प्रकार बरफ स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद है।

जिस प्रकार बरफ से दूध जन्म जाता है उसी प्रकार शरीर में रुधिर भी ठोस हो जाता है या जम जाता है। ऐसा रक्त जब हृदय में प्रविष्ट होता है तब उसे निबल बना जाता है और इससे हृदयघात होने में अधिक समय नहीं लगता है। फलतः अय रोगों का निमंत्रण मिल जाता है। इसका अपेक्षा बहुत हुए ज्वर को उतारने के लिए नीसागर में मले हुए पानी को पट्टी का प्रयोग किया जाय तो उससे हानि नहीं होती।

शरीर के दाह को दूर करने के लिए जो काम बरफ नहीं कर सकता वह श्वदन बरास अथवा कपूर का विलपन कर देता है। दाह से होने वाली प्यास सहमलिया पित्तपापडा, मिश्री का पानी, बादाम या सदाक का साथ पानी पीने में शांत हो जाती है। वह बरफ के पानी से शांत नहीं होती। पका हुआ केला गले पर बांधने से भी ठण्ठक मित्रता है।

आज के एक सुप्रसिद्ध डाक्टर ने बरफ के विषय में लिखा है—इस दश में बरफ ने अतनी हानि का है उतनी शायद ही किसी और चीज ने की हो। अत्यन्त शीत पदार्थ से शोष, मद मुर्छा वमन, ग्रम, तण्णा और अरुचि जैसे अनेक उपद्रव होते हैं। पानी को अधिक ठण्डा करने के लिए उसमें बरफ डाली जाती है। उससे मदाग्नि का रोग हो जाता है। खाया हुआ अन्न भली भाँति पचता नहीं है। अजीर्ण हो जाता है उससे अय अनेक रोग जन्म लेते हैं। बरफ का उपयोग आम रस में अथवा श्रीशङ आदि में करने से वे भी अभक्ष्य बन जाते हैं।



## अभक्ष्य आइसक्रीम से बचो

(निर्देशक—श्री कांति भाई भाट्ट—जन्म भूमि १५-५-७३)

आइसक्रीम, वरफ और मीठे के योग से साचे में यंत्र द्वारा अथवा हाथ से बरनी (डिब्बा) घुमाकर बनाई जाती है। जिससे असह्य मीठे के जीव नष्ट होते हैं तब दूध आदि पदार्थों के जम जाने से आइसक्रीम बनती है। इस प्रकार अभक्ष्य वरफ तथा मीठे के उपयोग जीवन निर्वाह हेतु अनुपयोगी व रोग त्पादक होने के कारण आइसक्रीम को अभक्ष्य मानना उचित है।

आइसक्रीम की बरनी (डिब्बा) साफ न हो तो वासी दूध के रस में अनेक बैक्टीरिया—रसज जन्तु उत्पन्न हो जाते हैं। उसके साथ नया दूध मिल जाने से अन्य अनेक त्रसजीवों की उत्पत्ति होती है। अतः त्रसजीवों के नाश के कारण आइसक्रीम अभक्ष्य गिनी जाती है। यह शरीर के लिए भी हानिकर है। गले का टांसिल, स्वर की नली, अनाज नली आदि में सूजन हो जाती है। कफ से खासी, सर्दी और ज्वर हो जाता है। इस प्रकार आरोग्य के लिए हानिकर होने के कारण वैद्य आइसक्रीम, आइसफ्रूट, वरफ के गोले, वासी शरबत का निषेध करते हैं।

शरबत के पानी की बोतले मुमलमान, हरिजन, भील, रुग्ण आदि व्यक्तियों द्वारा मुह से लगी होने के कारण जूठी होती हैं। ये ठीक प्रकार से अभी साफ नहीं होती कि, उनमें नए पेय डाल दिए जाते हैं। इनमें समूहिक जीव, वासी होने के कारण और अधिक समय तक पड़े रहने के कारण, चलित रस बनने से रसज त्रसजीव पैदा होते हैं। इसे पीने से तवीयत खराब होता है, रोग के कीटाणुओं का प्रभाव पड़ता है, आडित्यो अथवा अन्न नली में सड़न, अल्सर अथवा कैंसर जैसे रोग उत्पन्न होने में देर नहीं लगती।

भारत तथा विदेशों में मिलने वाले अनेक रंगों की तथा फलों के कृत्रिम स्वाद वाली आइसक्रीम बनाने में जिन रसायनों का प्रयोग होता है, वे शरीर के अनुकूल नहीं होते अपितु प्रतिकूल होते हैं।

**वेजील एसीटेट**—आइसक्रीम में स्ट्रोवैरी नामक फल का स्वाद आता है। वह आइसक्रीम में मिलाए गए वेजील एसीटेट से आता है। यह रसायन नाई-ट्रेट जैसे तेज तेजाब के साल्वेट के रूप में प्रयुक्त होता है, तेज होने के कारण

यह पेट पर कुप्रभाव डालता है। हमें व पचाय रुचिरर नग्न हैं जो स्वादिष्ट है, कि तु उनकी पष्ठ भूमि म कितने दुःख और पीड़ाएँ निहित हैं यह जानने के लिए रसायन शास्त्र के रहस्य प्रगट करें तो विदित होगा कि आइसक्रीम म भयानक पदार्थों का उपयोग होता है।

एमोस एसोटे—आइस्क्रीम म केस का स्वाद लाने क लिए इस प्रयुक्त किया जाता है। यास्तविकता यह है कि हमारे घरा का दीवारों पर लगने वाले मयल पट को पतला करने के लिए इसका उपयोग होता है। यही पदार्थ आइस्क्रीम बनाने के नाम आता है। इसका पाचक रस पर गभीर प्रभाव पड़ता है। स्वाद के लाभ में अच्छा लगने वाला और फल जसी सुगंध वाला यह रसायन स्वास्थ्य की हानि करता है।

डिप्लोस ग्लुकोस—अनेक आइस्क्रीम वाले यह दावा करते हैं कि व उसमें बड़ा डालत है। इसमें गत्यक बड़ म पचेन्द्रिय गमज आव की हत्या होती है। बड़े से होने वाली गभीर हानियों का वर्णन पहले किया जा चुका है। अब की बहुगर्ई क कारण आइस्क्रीम म उसके स्थान पर डिप्लोस ग्लुकोस का मिश्रण किया जाता है जो अण्डे के स्वाद का आभास पूरा कर देता है। बक में कुछ लोग अण्डे का और कुछ लोग डिप्लोस ग्लुकोस का उपयोग करते हैं। किसी भी पक्षों रंग का दूर करने म यह पचाय काम म आता है। इसलिए यह रक्त के साथ कर्णों पर बहुत बुरा प्रभाव डालता है और स्वास्थ्य कमजोर करता है।

एलडा एड्डसी (७)—आइस्क्रीम में बेरी नामक फल का स्वाद रस रसायन व मिश्रण का परिणाम है। यह दातदियों और पट म कोटा फुंसा करने वाला है। प्लास्टिक और रबर म इसका प्रयोग होता है।

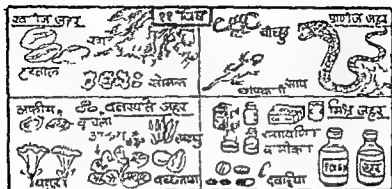
इपील एसोटे—दुग्ध का उद्देश्य अनानास का स्वाद उत्पन्न करना है। कारखाना म इसका उपयोग चमड़े और कपड़ों को साफ करने क लिए होता है। इस उद्योग म काम करने वाले व्यक्ति, जिनमें इथोन एसोन्ट की वाष्प व संचल हुए हैं, तब से उनका पफ्फा हूँ, और विनाशित जीवन की हानि हुई है। अनानास के स्वाद वाले शरबत और अन्य आ पदार्थ खाने पाने व काम में आते हैं जिनके साथ इथोन एसोन्ट का उ र में स्थान दफर हम अनेक आरोग्य को जानबूझकर सबट म डालत है।

**बुट्रासहेड—आइस्क्रीम** मे यदि महगे भाव के सूखे मेवो का उपयोग उत्पादक करे तो विक्री बढ नही सकती । अतः ने काजू, बादाम या पिस्ते का एकाग्र कतला टुकडा डालकर बाद मे इनका स्वाद उत्पन्न करने के लिए इस रसायन को मिला देते है । इस का असली उपयोग खर और सीमेंट बनाने मे होता है आरोग्य के लिए तो यह हानिकर ही है ।

**पीपरोहाल—**श्वेत वर्ण का वेनीला आइस्क्रीम हमे बहुत पसंद आता है । वेनीला को बनाने मे पीपरोहाल का उपयोग होता है । यह एक प्रकार का मंद गति से प्रभाव डालने वाला विष है । यह रसायन अनेक जन्तुओ का नाशक है । इस प्रकार ये सभी रसायन केवल स्वाद उत्पन्न करने के लिए है ।

बालको को अथवा प्रीति भोजी मे आइस्क्रीम खिलाने से पहले उपर्युक्त बातें स्मृति पट पर अंकित रहे तो जीवन पर्यन्त अभक्ष्य आइस्क्रीम खाने की रुचि नही हो सकती । अनतज्ञानी महापुरुषो ने वस्तुतः हमे अभक्ष्य के त्याग का पाठ पढाकर हम पर महान् उपकार किया है और हमारी पूर्व रक्षा कर दी है । महा उपकार के प्रतिदान हेतु सभी को अभक्ष्य का त्याग करना चाहिए । यही स्वास्थ्य, सुख और समृद्धि का उत्तम उपाय है

## ११ अभक्ष्य विष



विष अर्थात् जहर। यह आहार का एक भाग नहीं है, क्योंकि पेट में प्रवेश पाने ही यह मनुष्य के प्राणों का हरण कर लेता है। पेट में विद्यमान कृमि आदि का भी नाश करता है। अथवा भ्रम, दाह आदि दोष उत्पन्न करके धीरे धीरे वेदना देकर मार डालता है। विष स्व पर जीवों का पातक है, अतः अभक्ष्य माना गया है।

### विष प्राण घातक हैं

- १, खनिज विष—सलिया हरताल
- २ प्राणियों का विष—साप का, बिच्छु का विपाकत जीवका, छिपकली का,
- ३ बनस्पति विष—बछनाग, अफीम विषला कोपला घटूरा अ कडा
- ४ मिश्र विष—तान पुट, मधु+पी, विषनी औषधियाँ नारियल का पानी+कपूर, डी०डी०टी० आदि।

इस प्रकार विष मुख्यतः चार प्रकार के होते हैं—खनिज, प्राणीज, बनस्पतिज, मिश्रज

कुछ विष तत्काल प्राणोत्त कर देते हैं कुछ भ्रम, दाह मूर्च्छा गले की रुद्धता, सूजा आदि उत्पन्न कर धीरे २ प्राण हरण करते हैं। ये अतयाधिमरण का कारण हैं, अतः अभक्ष्य है।

व्यसनी को समय पर अफीम न मिले तो चेतना में व्याकुलता उत्पन्न होती है, क्रोध उग्र होता है। ऐसा अफीमची जहां मल मूत्र का त्याग करता है, वहां मल व स्थावर जीवों की हिंसा होती है।

विष खाकर आत्म-हत्या करने से अगले भव में नरकादि तुच्छ गति की प्राप्ति होती है। इसका व्यसन में ना आत्म घात करने में उपयोग नहीं करना चाहिए। जिन १५ कर्मादानों का त्याग सर्वज्ञ ने कमाया है, उनमें विष का व्यापार भी है। इसके अनेक अनर्थ होते हैं, और आत्म-कर्म के मार में भारित होती है।

संख्या—जिन्हें सखिया खाने की आदत पड़ जाती है, उन्हें अधिक भोजन चाहिए। इससे त्रिषय वामना पर नियंत्रण नहीं रहना। उसे अत्याधिक आहार की जरूरत रहती है। फलतः स्वास्थ्य की हानि होती है।

अफीम—इसे खाने से बुद्धि तुच्छ हो जाती है, मस्तिष्क में खुश्की बढ़ जाती है। शक्ति न्यून होनी है, व्यक्ति आलसी बनता है, मुख की कान्ति क्षीण होती जाती है, मांस सिकुड़ता है त्वचा पर शीघ्र ही झुर्रियां पड़ जाती हैं तथा वीर्य में कमी होती है। अफीमची, को रात में देर तक नीद नहीं आती और प्रातः काफी समय तक शय्या पर पड़े रहना पड़ता है। शीघ्र जाने में बहुत समय लगता है। कारण यह है कि अफीम से बहुत ज्यादा अजीर्ण होता है। अफीम की आदत भी शीघ्र नहीं छूटती। अतः पराधीन होना पड़ता है, स्वभाव भी बदल जाता है।

**भयानक व्यसन से सावधान रहो**

स्वास्थ्य के विगड़ने के विषय में विल्सडे के विचार

विल्सडे नामक एक अमेरिकन विद्वान ने विद्यार्थियों के स्वास्थ्य के विगाड़ के विषय में लिखा है —

डॉ. टी. टी. अथवा गेमेक्सन पावडर, निपैले रसायन वाले तरल द्रव्य-फ्लिट, टिक-ट्वेंटी, डाल्फ आदि स्व-पर उभयपक्ष के लिए हानिकारक हैं, या के भावों के घातक हैं। अतः विवेकशील जनों को अपनी आत्मा के गान-दूसरे जीवों को भी उभी प्रकार रक्षा करने की भावना के अभ्यासार्थ उसका त्याग करना चाहिये।

डी टी टा टी फुँटारे अनाज की बोरियों पर पड़ने से उनके विपल प्रभाव के कारण मुर्गा पानन बट्ट में २५० से अधिक मुर्गों की मृत्यु हो गई। इसकी जाँच में पात हुआ कि डी टी टा टी छिड़कते समय उनके अनाज में मिल जाने से यह भयंकर विनाश सामने आया।

खेतों में जंतु नाशक जहरीले द्रव्यों को छिड़कने वाले अनेक व्यक्ति मूर्छित हुए अथवा मर गए ऐसे उदाहरण अत्यन्त दृष्टिगोचर हुए हैं। जहरीली चीजें हैं चूहो, कुत्ते आदि को मारने पर उस प्रभावित खाद्य पदार्थों से किसानों के पशु आदि मृत्यु का शिकार बने हैं। अतः यह दिवेर अत्यावश्यक है कि विषयुक्त द्रव्यों से किसी भी प्रकार की हिंसा न हो। मृत्यु की समाप्ति से किसी भी देश और उसकी प्रजा का बलवान समझा जाय।

वालेज के छात्रों की स्वास्थ्य प्रवृत्ति का मुख्य कारण अधिक अन्न इस नहीं है, असली कारण और ही हैं। सिगरेट अथवा पीडी का सेवन, तब पेय पाना अर्थात् शराब, नीरा काफी, चाय आदि यंत्रित पावर पेट को जला देना अनुचित आहार लेना, ताज़ा आदि कोतुर देखने के लिये बार बार तागरण करना अममय में तथा परिणाम से अधिक बाहर का खाना आदि स्वास्थ्य की क्षीणता के मुख्य कारण हैं। चाय, काफी कोबा, बीडी, चिलम, भग, गाजा, अफीम हुक्का आदि में विष का अंश होता है अतः इनसे आरोग्य की हानि होती है। ऐसे एक भयंकर भूत को खानात् पनडकर, उससे चिपटना और मोहाव हावना उमड़े पीछे-पीछे घिसटते जाना अपने देश और कुल को कलङ्कित करने वाला दृश्य है।

तम्बाकू एक जहरीला पदार्थ है। उसमें नेत्राशिया कार्बोनिज एसिड और मेगनेशिया गैस की चीजें हैं, जिनसे छाता का दुबलता सिर का दब, नेत्र प्रयोजिता में बर्मी आदि व्याधियाँ चिपट जाती हैं। बहुत से लोग जानते होंगे कि बाढा या तम्बाकू दुग्ध देने वाला और रक्त गोपक पदार्थ है। इसके व्यसन से अनक बच्ची और डाक्टरों का आश्रय लेना पड़ता है। बीडी पर होने वाले व्यय की ओर से अर्ध मूल्यर बवल औपधिया की ओर ध्यान दिया जाये ता पता चलेगा कि घन का कितना अपव्यय होना है और हम कितना कष्ट सहना पड़ता है।

तम्बाकू और बीड़ी की हानियों के विषय में कुछ विदेशी विद्वान भी मत प्रगट करते हैं। उनके उद्धरण देखें —

१. देश की परिस्थिति विषयक तथ्यों के शासकीय संकलन से ज्ञात होता है, कि प्रतिदिन के भोजन के लिए जितने धन की आवश्यकता होती है, उससे कहीं अधिक धन तम्बाकू के लिए चाहिए।

२. तम्बाकू मनुष्य जीवन के लिए किसी भी दशा में हितकर नहीं है।

३. जिन किशोरो में अभी शारीरिक परिपक्वता विकसित नहीं हुई, उनके लिए तम्बाकू अत्यधिक हानिकारक है। सभी डाक्टर एक मत से इसे स्वीकार करते हैं।

४. नेत्र रोगों के विशेषज्ञ डाक्टर कहते हैं, कि आँख के पर्दे पर स्थूल दर्शक शीशे से जब तेज फेंका जाता है, तब हम उसी समय बता सकते हैं, कि अमुक व्यक्ति तम्बाकू का व्यसनी है।

५. तम्बाकू के व्यसन से मनुष्य की श्रवणेन्द्रिय निष्क्रिय हो जाती है। हृदय की धड़कन तीव्र होती है और हृदय पर अनिष्ट प्रभाव डालती है।

६. तम्बाकू पीने या चबाने वाले व्यक्ति शीघ्र घबरा जाते हैं तथा छोटी-छोटी बातों से ही चिड़ जाते हैं।

७. शल्यचिकित्सक (सर्जन) डाक्टर अपने अनुभव के आधार पर बताते हैं, कि शल्यक्रिया करते समय तम्बाकू के व्यसनियों में साहस की भारी कमी देखने में आती है और वे बहुत ज्यादा भयभीत होते हैं।

८. तम्बाकू से दात खराब हो जाते हैं, श्वास में दुर्गन्ध आती है, पेट में वायु पैदा होती है, चक्कर आते हैं, स्मरण शक्ति मंद पड़ जाती है, हृदय में पीड़ा होती है और मुख की कांति उड़ जाती है।

९. सिगरेट पीने के व्यसन से फेफड़ों में धुआँ ले जाने से और तत्पश्चात् नाक द्वारा बाहर निकालने से बहुत हानि होती है।

बीड़ी सिगरेट पीने से शरीर में गर्मी बढ़ जाती है जिससे शरीर सूखने लगता है, नसें तन जाती हैं, ज्ञान तन्तु निर्बल हो जाते हैं, फलतः इन वस्तुओं का सेवन करने वालों की बुद्धि व विचार शक्ति मंद पड़ जाती है। स्वभाव भी

बिड़बिड़ा हो जाता है। आकृति कातिहीन निस्तेज और पीली पड़ जाती है। बीड़ी पीने वाले के रक्त में आयट नाम का विष उत्पन्न हो जाता है, जिससे बेह का गठन निवर्त होता है। वह खाँसी और सयरोग को बढ़ाना है। आँत बिड़ों में जलन और नेत्र ज्योति में हास भी उरी के फल हैं जिगर को जला देना तथा श्वास वा श्वरोघ कर रोग उत्पन्न करना भी इसी का काम है।

बीड़ी पीने समय तो जागृति आ जाती है, परन्तु परिणाम अत्यन्त हानिकर होता है। हमारी यह धरती स्वभावतः उष्ण है अतः जलवायु उष्ण होने के कारण और बीड़ी की भी स्वाभाविक उष्णता के फलस्वरूप बीड़ी हमारे लिए कभी पथ्य नहीं हो सकती। यह आयु को कम करती है। वीर्य को भी जला देती है और इस प्रकार एक व्यक्ति को सतान हीन कर देती है। बीड़ी पीने से कुमारी जाती है, जो आलस्य और नौद का कारण है। घन और वस्त्र की हानि तो बीड़ी पीने वाले प्रत्यक्ष देखते ही हैं। उनके गर्ह तर्किए आदि भी जले हुए भालूम हात हैं।

कच्छ बाँडिया म एक १८ वर्ष के युवक ने रात के समय सोते सोते बीड़ी सुलगाई। उसी की धुन में सुलगती हुई दियासलाई उसकी स्त्री की नायलोन की साड़ी में अटप गई और साड़ी जल उठी। शरीर इतना अधिक जल गया कि दो दिन में स्त्री की मृत्यु हो गई। आग को बुझाने के प्रयत्न में उसे भी दो महीने तक जलन की पीड़ा हाती रही।

सज्जनो ! बाड़ी स बढ़कर तम्बाकू चरस गाँजा अफीम एल एस डी आदि नशीले पदार्थों का यह और स्पष्टीकरण करने की विशेष आवश्यकता है। अफीम भी तम्बाकू के समान जहरीली चीज है। इसके उपयोग से विष मनुष्य की रगरग में प्रविष्ट हो जाता है। यह व्यपन प्रायः एक दूसरे की देखा देखी मनुष्य में घर कर जाता है और आलस्य की वृद्धि के कारण बेकार बैठे बैठे हानि ही करता है। एक बार इस का रंग जम जाने पर यह भूत के समान विपन्न जाता है। विष को अपने हाथ में लेकर प्रसन्नता पूर्वक उसी क रन में रंग जाने स बढ़कर और क्या मुखना हो सकती है ?

तम्बाकू का बसवा भगने के पश्चात् उसका त्याग करना कठिन हो जाता है, कदाचित् किसी की कुशलता से त्याग हो भी जाए तो भी मन में अभिजाया



वनी रहती है इस प्रकार की एक तुच्छ वस्तु के जाल में फँसकर मानव अपनी दुर्दशा कर डालता है। तम्बाकू के परम भक्त उसका उपयोग अनेक प्रकार से करते हैं। कोई उसे पान में खाता है, कोई उसका मर्दन कर चूने के साथ उसे चबा चबाकर खाता है, कोई होकली (छोटे टुकड़े) में भरकर पीता है, कोई हुक्के की नली के मुँह में रखकर धूम्रपान से उसका स्वाद लेता है, कोई चिलम में दबाकर उसका दम भरने के लिए दौड़ता है, कोई सुँघनी से नाक के नथुनों द्वारा हृदय भवन में उसका प्रवेश कराता है। इस प्रकार उसका मान सत्कार करके व्यक्ति छैनाओं का सरदार बन जाता है और बाद में स्वयं डर-पोक बन कर सिर पीट कर रोता है।

जब व्यसन के स्पष्ट परिणाम का अनुभव होता है, तब उसकी मृत्यु हो जाती है। बीड़ी, मिगरेट, तम्बाकू, चरस आदि ने जब उसे सर्वथा अशक्त बनाया, तब भी उसे होश न आया। अपने कृत्यों का फल उसे स्वयं भोगना पड़ा।

तम्बाकू, गाजा, अफीम, एल०एस०डी० आदि के नशे वाली गोलियों तथा तरल पदार्थों आदि से होने वाली हानि के विषय में डा० रिचर्ड्स तथा अनुभववी वैद्यो का मत है कि —

‘तम्बाकू आदि के विष से रक्त में जो विकृति होती है, वह सूक्ष्मदर्शन यंत्र द्वारा किसी चिरकालीन व्यसनी के रक्त परीक्षण से ज्ञात हो जाती है। तम्बाकू आदि खाने वाले की त्वचा पीली, सफेद और फूल जाती है तथा रक्त पतला तथा क्रांति हीन बन जाता है। सबसे बड़ा परिवर्तन यह होता है कि उसके रक्त के भीतर संचालित होने वाले लालवर्ण के परमाणु तम्बाकू विकार के कारण खराब हो जाते हैं, जिससे मानव का शरीर बहुत निर्बल हो जाता है।

१. रक्त में होने वाला प्रभाव—तम्बाकू आदि रक्त को अधिक पतला बनाते हैं, उसमें विद्यमान लाल वर्ण के रजकणों में विकार उत्पन्न कर उसके रंग बदल देते हैं। जिससे शरीर पीला, तेजहीन तथा निर्बल बन जाता है।

२. पेट पर प्रभाव—तम्बाकू उदर को निर्बल कर देता है, इससे जी मचलाने लगता और अधिक वमन होता है।

३. हृदय पर प्रभाव—हृदय को दुर्बल कर उसकी गति अनियमित कर देता है।

४ ज्ञानेन्द्रियों पर प्रभाव—तन्मात्रा आखा की पुतलियों को चौड़ा करता है जिससे दृष्टि विघ्नम हो जाता है । जस कि चमनती हुई रेखाओं, धब्बों और दृष्टि बिंदु पर अनेक प्रकार की आश्रुतियों का दीर्घकाल तक दिखाई देते रहना आदि । इसी के कारण बानों में आयाज स्पष्ट सुनाई नहीं देती और तेज आवाज को सहन करने का शक्ति भी नहीं रहता ।

५ मस्तिष्क पर प्रभाव—मस्तिष्क का निर्लज्ज बूना कण्ठ बाहर निकालने में तन्मात्रा बाधक है तथा यह मस्तिष्क में आकुलता बढ़ाता है ।

६ स्नायु का प्रभाव—तन्मात्रा शक्ति का हानि करता है तथा रसप्रणियों की रसक्रिया में भी कमी लाता है क्योंकि ये प्रणियाँ स्नायु की क्रिया से स्वाधीन होती हैं । जिससे अचानक बरती है ।

७ जिह्वा पर प्रभाव—तन्मात्रा से जिह्वा की परत अथवा जिह्वा की घटी मोटी हो जाती है और सूज जाती है । गला भी सूज जाता है । मुख की सानी, शुष्कता और जिह्वा पर घारे पड़ने हैं । इसी प्रकार दाँत के समूह स्वभावतः कठोर होकर सकुचित हो जाने हैं या शिथिल हो जाते हैं ।

८ श्वास नली पर प्रभाव—तन्मात्रा ने श्वास नली में गर्मी उत्पन्न होनी है और वह बाहर फफ की वृद्धि करती है ।

९ तन्मात्रा में विद्यमान विविध विष और उपाये प्रभाव —

१ निक्षेपिण विष—इसमें कमर होता है ।

२ काचन मोनोबगाइड—इसमें हृत्प्रेत, श्वास य दमा तथा नेत्रा का तज पड़ता है ।

३ मातृ गम विष—रीय शक्ति व । नागव और नपुंसकता बढ़ाने वाला ।

४ अमोनिष विष—पाचन शक्ति और हृदय विगाड़ने वाला ।

५ कोलोडीन विष—इससे चक्कर आता है व नसे कमजोर होती है ।

६ पायरीडीन विष—इससे बच्चा जाती है ।

७ कार्बोलेक ऐसिड विष—अग्निदा, स्मरण शक्ति ह्रास व बिडबिडापन बढ़ाने वाला ।

८ पर केरोल विष—इससे दाँत पाल, मस्तिष्क और कमजोर हो जाते हैं ।

६. एजाकिन या सायनोजन विष—इससे रक्त विकार होता है ।

१०. पुरफुरल या प्रूसिड विष—इससे थकान, जड़ता और उदासीनता आती है ।

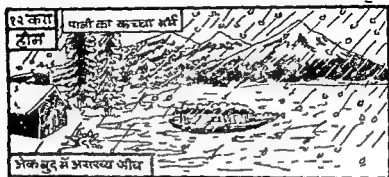
इसके अतिरिक्त अन्य विषों से खांसी, टी.बी. अंतर्द्वियों का सूजन, लकवा, रक्त का पानी होता है ।

डॉ० स्पैस अमेरिका

१० एक सिगरेट पीने से १८ मिनट आयुष्य कम होती है ।

११. तम्बाकू कैंसर जैसी भयंकर व्याधिका बीज है । आज नशीली वस्तुओं के सेवन के फलस्वरूप सहस्रो रोगी कैंसर से पीड़ित हैं । जीवन को घटाकर मृत्यु शय्या की ओर घसीट कर ले जाने वाले सभी नशीले पदार्थ बाल्यावस्था से ही प्रतिज्ञा पूर्वक छोड़ देने में आरोग्य का सुत्र निहित है ।

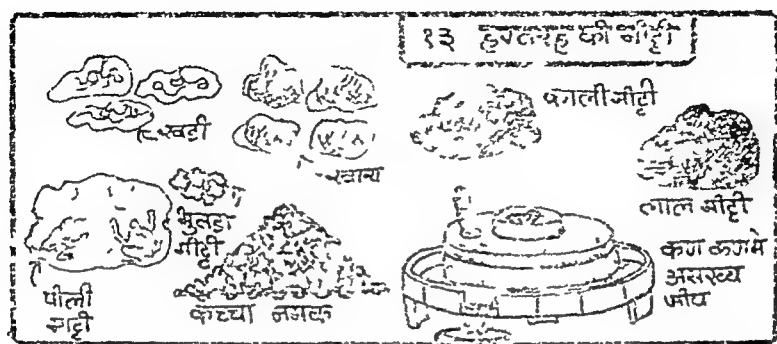
## १२. अभक्ष्य ओले



### ओलों से जीव हिंसा

ओला बरफ के समान पानी के कोमल रस का पिण्ड है। वर्षा ऋतु में कभी कभी ओले पड़ते हैं। ये बरफ के टुकड़ों के समान होते हैं। यह पानी का कचरा रस है जिसमें पानी के असह्य जीव होते हैं। जीवन निर्वाह के लिए यह अनावश्यक हैं तथा बरफ के सदृश्य आरोग्य के लिए हानिकारक भी हैं। इसलिए ज्ञानी पुरुषों ने इसे अभक्ष्य कहा है। इसका त्याग शुभ है। हिंसा से बचने के लिए पानी का उपयोग भी यथासम्भव विवेक से करना चाहिए, आवश्यकता के बिना तो करना ही नहीं चाहिए। हिंसा से बचना, घटना अथवा विवेक रखना, पाप छोड़ बनाना, ये धर्म की श्रेष्ठता की प्रकट करते हैं। जिससे आत्मा का विकास सरल होता है।

## १३. सबप्रकार की अभक्ष्य मिट्टी



### विभिन्न प्रकार की मिट्टियां और जीव-हिंसा

सभी प्रकार की मिट्टी, खडिया, चूने से मिली हुई कल्लर, ऊँचा नमक आदि अभक्ष्य है। उनके कण कण में पृथ्वी काय के असंख्य जीव होते हैं। मिट्टी और नमक में दोष का पहला कारण है, प्रत्येक वनस्पति काय में एक शरीर में (पत्ता, फल-फूल, बीज) एक एक जीव है, जबकि एक हरे आवले के परिणाम वाले पृथ्वी काय में असंख्य अगणित जीव हैं। यदि प्रत्येक जीव कृन्तर के शरीर जितनी देह बना तो वे सब जीव इस १ लाख योजन के गोना-कार जम्बूद्वीप में समा नहीं सकते। ऐसी विशेष सस्या होने पर भी वे बहुत छोटे छोटे शरीर वाले होते हैं। उनका विनाश कर अल्पतृप्ति प्राप्त करना उचित नहीं। इसकी अपेक्षा यही उपयुक्त है कि ऐसी चीजों का त्याग करके असंख्य जीवों को अभयदान दिया जाए। इनके अभाव में हमारी मृत्यु नहीं होने वाली है।

गर्भवती स्त्री चूने वाली मिट्टी खाये तो गर्भस्थ जीव को व्याधि होती है व हानि पहुँचती है।

मिट्टी से पथरी का रोग होता है। मिट्टी में विद्यमान सूक्ष्म बिबाक्त जीव-जन्तुओं से सैण्टिक होता है।

मिट्टी से पीलिया, पेविस, पित्त के रोग होते हैं तथा शरीर पीला हुआ जाता है ।

शाक, चूना, गेरू अचित्त है, अतः इनका उपयोग किया जा सकता है । कई प्रकार की मिट्टी मलक अति समृद्धिमी जीवा की योनि रूप होती है । इस कारण भी वह अमरुत है क्योंकि पट में जाने के पश्चात् मलक व जीवा की उत्पत्ति से मृत्यु आदि महान् अन्त्य भी हो पाते हैं ।

कच्चा सचित्त नमक—खान खोद कर घरती में निकाला गया, किसी पवन के शिखर रूप में प्राप्त तथा समुद्र के पानी से आगर में जमाया हुआ सख्त प्रकार का डलेदार नमक, पिंसा हुआ नमक क्षार लाल, सेंधा नमक आदि अनेक क्षार सब तक उन्हें अग्निगर्भ में लगाया, आत्मा के परिणाम कोमल बने रहें, इति । अथवा यह कहें कि अग्नि पूर्वक ऐसे नमक का त्याग करें । यदि गृहस्था को अचित्त किया हुआ नमक बाजार में न मिले तो आवश्यकता अनुसार अचित्त करा लेना चाहिए । पक्की हुई दान या शाक भाजी में खाना हुआ नमक अचित्त हो जाता है । किंतु अचार में भसाले में, तथा जीववि में अचित्त नमक का ही उपयोग किया जा सकता है ।

खानाहार में गिने गए—शोरा माजी, सोडागा तथा फिटकरी अचित्त हैं । नमक अनेक प्रकार से अचित्त करना है । मिट्टी के पात्र में नमक भरकर ऊपर के अच्छी तरह पक करने या बरकरे कुम्हार अथवा हलवाई की भट्ठा में रखने से वह अचित्त हो जाता है । ऐसा नमक काफी समय तक सचित्त नहीं होता । नमक की यात्रि अत्यंत सूक्ष्म है । अतः अग्नि का बराबर सस्त्र लगने के ही वह दीर्घकाल तक अचित्त रहता है, अथवा सचित्त हो जाती है ।

श्री धीर विजय जी महाराज सचित्त अचित्त की मञ्जरी में कहते हैं —

‘ अचित्त नवण वर्षा स्नि सात,

सीयाल दिन्न पन्नर दिव्यात ।

मास त्विस उहाता माय,

आघो रक्षियो सचित्त ते पाय ॥’

छोटो कड़ाही, तवी या तवे पर सेके हुए अचित्त नमक की अवधि वर्षा ऋतु में सात दिन, शीतकाल के पन्द्रह दिन, ग्रीष्म में एक मास तक है। उसके उपरान्त वह सचित्त हो जाता है। भगवती सूत्र के १६ वे शतक के उद्देश्य ३ में लिखा है कि चक्रवर्ती की दासी वज्रमयी शिला पर वज्र की लीक से २१ बार नमक पीसा जाए तो भी उसमें स्थित कुछ जीवों पर अणुमात्र प्रभाव नहीं पड़ता।

नमक विषयक सावधानी—भोजन करते समय नमक लेना पड़े तो पके हुए नमक का विवेक रखना चाहिए। तले हुए चिप्स, मुरमुरे, विवड़े, तली हुई गवारफली आदि पर पका नमक छिड़का हुआ हो तो सचित्त के त्यागी को ग्राह्य हो सकता है। यदि ठीक प्रकार से गर्म न हो तो छिड़कने से कच्चा नमक अचित्त नहीं बन जाता। अतः इस प्रकार के कच्चे नमक वाली बाजारी चाट, कचमूर, ककड़ी चवेना आदि का त्याग आवश्यक है।

दहीब्रडा, कचमूर, ककड़ी, मिर्च आदि पर छिड़के हुए कच्चे नमक का एक कण भी हो तो वह सचित्त है। नमक जब तक सम्यक् प्रकार से गर्म न किया जाए तब तक अचित्त नहीं बन पाता। अतः सावधानी रखनी चाहिए।

## १४. रात्रि भोजन अभक्ष्य



### रात्रि भोजन से होने वाली जीव हिमा

सूर्यास्त के पश्चात् दूसरे दिन सूर्योदय तक चार प्रहर की रात्रि मानी जाती है। उस समय किया गया भोजन रात्रि भोजन कहलाता है।

रात्रि भोजन रोग के प्रबल कारण—

१—सूर्यास्त के पश्चात् अनेक सूक्ष्म जीवों की उत्पत्ति होती है। उन्हें विद्युत् प्रकाश में भी देखा नहीं जा सकता। ऐसे जीव भोजन में मिलकर नष्ट होते हैं।

२—रात को सप्तातिम अर्थात् उठने वाले मच्छर आदि जीव भोजन में मिल जाने से हिमा होती है।

३—रात्रि भोजन से स्वास्थ्य बिगड़ता है, अजीर्ण होता है, काम चालना बाधित होती है प्रमाद व आलस्य बढ़ता है, प्रातः उठने की मन नहीं होता, रोग होत है।

४—बिचले जन्तु की रात भोजन में आ जाए तो मृत्यु हो जाती है।

५—रात्रि भोजन के कारण जिस आयुष्य का भय होता है वह त्रिष च या चरक गति का होता है।



इस प्रकार अनेक दृष्टिकोणों में विचार करने पर रात्रि भोजन में अनक दोष ज्ञात होते हैं। अतएव इसकी गणना अमध्य में की गई है। कनिकाल सर्वज्ञ श्री हेमचन्द्रानार्य जी योगशास्त्र में फरमाते हैं कि रात के समय स्वच्छ-दृश्य से विचरने हुए ध्यानशास्त्रादि ध्यानरत देविय, अथवा कां उच्छिष्ट कर देती हैं, अतः सूर्यास्त के पश्चात् भोजन नहीं करना चाहिए। (ऐसे अदृश्य देवों द्वारा उच्छिष्ट अवस्था देखे गए भोजन के कारण अनेक व्यक्तियों का भूतप्रेत वाधा में पावित होना पड़ता है।)

१—घोर अधकार में नैत्र की शक्ति रुद्ध हो जाने के कारण भोजन में पड़ने वाले जीव जन्तु देखे नहीं जा सकने अतः कौन बुद्धिमान रात्रि भोजन करेगा ?

२—रात्रि के समय छोटे जन्तु दृष्टिकोणों पर नहीं हो सकते, अतः प्राशुक आहार पानी भी नहीं करना चाहिए। केवली भगवान ने ऐसे आहार पानी का स्पष्ट निषेध किया है।

३—जिस भोजन में अनेक जीव एकत्रित हुए हैं ऐसे रात्रि भोजन करने वाले मूढ़ जीवों का राजसी से पृथक् कैसे किया जा सकता है ? अर्थात् वे भी एक प्रकार के निशाचर हैं।

४—जो दिन रात खाता ही रहता है, क्या वह व्यक्ति सीम और पूछ विहीन पशु नहीं है ?

५—रात्रि भोजन करने वाले मनुष्य को उल्लू, काग, बिल्ली, गिद्ध, हिरण सुअर, मर्प, बिच्छु और गोह आदि तिर्यच रूप में जन्म लेना पड़ता है। यदि भाव अधिक अशुभ हो तो नरक गति सुलभ है।

६—जो मनुष्य दिन के बारभ और अत की दो घड़ियाँ छोड़कर भोजन करता है वह पुण्य का पात्र बन जाता है।

उत्सर्ग मार्ग यह है कि प्रातः सूर्योदय के दो घड़ी पश्चात् और सांय सूर्यास्त से दो घड़ी पूर्व भोजन करना चाहिए। इसी लिए मिथ्यात से प्रातः कम से कम दो घड़ी की नवकारसी और रात को सूर्यास्त से पूर्व चउविहार पंच-क्खान का विधान है।

रात्रि भोजन त्याग के कारण -

१—रात्रि भोजन इस भव में आरोग्य की हानि करता है और परं भव से दुर्गति में ले जाना है।

२—रात्रि भोजन सामान्य नहीं, महापाप माना जाता है।

३—रात्रि भोजन के समय रोगोत्पादक जंतुओं के भोजन में मिल जाने से बीसरे आदि रोग हो जाते हैं।

४—रात्रि भोजन करने पर घासिक क्रिया प्रतिक्रमण, शुभ ध्यानादि नहीं हो सकते।

५—रात्रि भोजन के कारण कई बार भौतिक भोज, पचनिक पाटी आदि में अस्त, वमन तथा गंभीर स्थिति उत्पन्न हुई, ऐसे समाचार दैनिक पत्रों में पढ़ने को मिलते हैं।

६—भूय के प्रकाश में वातावरण स्वच्छ रहता है, जबकि उसके अस्त होने पर अंधकार व्याप्त हो जाता है। तब अपना आहार लेने के लिए जीव जंतु की दृष्टि आकाश में उड़ती है। रात्रि भोजन से उसका नाश होता है।

७—आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार सूर्यास्त के उपरांत हृदय कमल संकुचित हो जाते हैं, ऐसी स्थिति में भोजन करने से स्वास्थ्य हानि होती है। स्वभाव से चंचल आर्ती है तथा सूक्ष्म जंतुओं के भक्षण से हिला होती है, अतः रात्रि भोजन का त्याग करना उचित है।

८—पार काय नरकगति के कारणभूत हैं—रात्रि भोजन परस्त्रीगमन, अशान्ति बोल आचार, अनन्तकाल बन्ध मूल का भक्षण।

९—ब्रह्माभी पत्नी भी रात्रि भोजन नहीं करते, वे रात को विधाम करते हैं। तब इन पाप को अनन्त दुःख का मूल समझ कर मानव को भी रात्रि भोजन का त्याग करना चाहिए।

१०—दिन के समय भी अचकार युक्त स्थान में अथवा छाटे मुँह वाले पात्र में भोजन करने से रात्रि भोजन के तुल्य दोष उत्पन्न है। अतः प्रकाश का तथा ऐसे वस्तु का विवेक रखना चाहिए जिसमें जीव जंतु दिखाई दे सकें।

## रात्रि भोजन का त्याग क्यों ?

(कुमारपाल जी शाह—मिनी पाक्षिक 'बधमान जन' १५ १-७६)

मैंने अपने पारिवारिक बिनिस्तन से एक दिन पूछा, 'डॉक्टर साहब, आपके बच्चे अधिक रोगों किस प्रकार के आते हैं ? डॉक्टर ने कहा कि सब प्रकार के

रोगी आने हैं। उनमें घनवान रोगी भी होते हैं और निर्धन भी। मैंने अधिक स्पष्ट कहा, 'मुझे रोगियों के आर्थिक भेद का पता नहीं करना है। मुझे तो यह जानना है कि रोगियों की सामान्यन शिकायत क्या होती है?' डाक्टर ने उत्तर दिया, 'मेरे यहां औसतन् १५० से २०० रोगी प्रतिदिन आते हैं। इनमें से ८५ प्रतिशत की शिकायत मुख्यतः पेट दर्द, वेचनी की, अजीर्ण की, अनिद्रा की, जड़ता व आलस्य आदि की होती है। मैंने पूछा 'इसका मूल्य कारण क्या हो सकता है?' डाक्टर ने जो उत्तर दिया उससे भगवान् महावीर द्वारा आज से ढाई हजार वर्ष पहले रात्रि भोजन विषयक दिए गए उपदेश में मेरी श्रद्धा और भी बढ गई। महावीर ने कहा था, 'चउव्विहे वि आहारे राह भोयण वज्जणा'—अन्न, पान, आदिम और स्वादिम यह चार प्रकार का भोजन रात के समय नहीं करना चाहिए। यह त्याग वस्तुतः दुष्कर है, किन्तु दुःसाध्य नहीं। क्या दुष्कर होने ने रात्रि भोजन का त्याग न किया जाए? तब जीवन में क्या दुष्कर नहीं है। आज अमर्त्य म्हागाई में जीना भी दुष्कर हो गया है, तो क्या हम जीवन समाप्त कर देंगे? अब तक किसी ने ऐसा किया हो, बेह ज्ञात नहीं। दुष्कर रात्रि भोजन त्याग को सरल व स्वाभाविक बनाने का प्रयत्न क्यों न किया जाए? ऐसा करना स्वहित में है। यह कैसे, इस पर विचार दिया जा सकता है।

धर्म में रात्रि भोजन के त्याग का विधान है, अतः इसका उपहास करना = शिष्टता नहीं। आज के वैज्ञानिकों ने ही नहीं, विदेशी कवियों ने भी रात्रि भोजन के त्याग का अनुमोदन किया है। इटली के एक कवि की कविता का सारांश यह है —

‘पांच बजे उठना और नौ बजे भोजन करना,

पांच बजे भोजन करना और नौ बजे सोना।’

इस जीवन क्रम से ६६ वर्ष तक व्यक्ति जीवित रह सकता है।

Healing by water नामक अपनी पुस्तक में डॉ. हार्टली हेनेसी ने भी सूर्यास्त से पूर्व भोजन कर लेने का प्रबल समर्थन किया है।

इस प्रकार भगवान् महावीर के इस आदेश को आज के वैज्ञानिकों की भी सहमति प्राप्त हुई है। रात्रि भोजन के त्याग की बात केवल धार्मिक

मानकर हँसी में नहीं उड़ाई जा सकती। इसके त्याग का आधार प्राकृतिक और आरोग्य विज्ञान है। आपने कमल को खिलते और बन्द होते देखा होगा। यह सूर्य के प्रकाश से विकसित होता है और उसके अस्त होने से भुरझा जाता है। सूर्य के ताप के परिमाण वाले बल से आप कमल को खिला नहीं सकते, वह सूर्य प्रकाश से ही खिलता है। प्रकृति की शक्ति असाधारण है।

सूर्य का प्रकाश हमारे आरोग्य को नव जीवन प्रदान करता है। हमें कुशल स्वास्थ्य देता है। आयुर्वेद में नाभी की तुलना कमल के साथ की गई है। जठर सूर्य प्रकाश से विकसित होता है। सूर्यास्त के पश्चात् उसकी शक्ति दिन की अपेक्षा मंद पड़ जाती है। जो कुछ आए उसे मंद जठर में ठूसन जाए तो पेट में दह या कज्जल होकर बीर क्या होगा?

अयोग्य आहार अनेक विकारों का मूल है। सात्विक और पौष्टिक आहार लेना जितना आवश्यक है, उतना ही नियत समय पर आहार लेना भी। हर घंटे बाद केसर वाला दूध पीने से एक यक़िन दारासिंह नहीं बन जाना। इसके लिए भोजन विषयक नियमों का पालन आवश्यक है। रात्रि भोजन का त्याग आहार का एक नियम है।

रात्रि विश्राम के लिए है दूसरे दिन नई स्फूर्ति से जीने के लिए आराम करने के लिए है। मनुष्य जितनी फुर्ती में दिन के समय कार्य कर सकता है उतनी फुर्ती से रात के समय नहीं। अपवाद संभव है, परन्तु अपवाद सब सामान्य नियम नहीं हो सकता। रात को भोजन करने से पेट भारी भारी लगता है। चाहे हम कम खाएँ, चाहे केवल एक ग्लास दूध पीएँ। पेट के भारी होने से बेचनी होती है। उस दूर करने के लिए मनुष्य अकारण भ्रमणाय बाहर निकलता है। उद्देश्य रहित होकर नगर में आवारा घूमने का परिणाम क्या होगा? जानते हुए या न जानते हुए नगर की विलासपूर्ण चमक दमक का प्रभाव मन पर पड़ता है। सिनेमा और सौंदर्य प्रसाधनों के कामोत्तेजक पोस्टर आँखों में नाचने लगते हैं और निबन मन उनके जाल में फँस जाता है।

यदि ऐसा व्यक्ति आवारा न भी घूमे तो वह उपवास पत्था, सिने पत्रिकाओं का याचन करेगा। साण खेलेगा इस प्रकार समय नष्ट करेगा। मन में कुविचार पदा होंगे। इसका तात्पर्य एक पक्षीय नहीं है। यह नहीं कहा जा

सकता कि रात्रि भोजन के त्यागो समय व्यर्थ नहीं होते । भाव-केवल यह है कि रात्रि भोजन से ऐसी वृत्तियों को अधिक प्रोत्साहन मिलता है । इस पर हमें विशेष ध्यान देना होगा ।

यह बात तो पाचन तन्त्र की है आनु-वांगिक प्रभाव की है । दूसरे तथ्य भी सामने हैं । रात का अर्थ है अंधेरा । नगर के मार्गों पर ट्यूबों का प्रकाश हो या गावों की गलियों में गैस रोशनी हो तो भी रात अंधेरी ही होती है । इस विषय में भगवान का कथन है—

“संति मे सुहृमा पाणा तसा अदुन यावरा;

जाइराओ अपासतो कहेमेसणियं चरे ॥ दशबे. ६१४

ससार में बहुत से त्रम और स्थावर प्राणी अत्यंत सूक्ष्म होते हैं । वे रात्रि के अधिकार में देखे नहीं जा सकते । तब रात्रि भोजन हो ही कैसे सकता है ?

केवल नेत्रों से दिखाई न देने वाले अंधेरे में फिरने वाले सूक्ष्म जन्तु होते हैं, इसका समर्थन वैज्ञानिकों ने भी किया है । बिजली के प्रकाश में जन्तु दृष्टिगोचर होते हैं । किन्तु हम अनुभव के आधार पर कह सकते हैं कि दृष्टिगोचर न होने वाले अनेक जीवों का समूह कई बार ट्यूब लाइट पर जम जाता है । तब लाइट बन्द करनी पड़ती है । इस कारण रात्रि भोजन में सूक्ष्म अथवा स्थूल जीवों के मिल जाने की पूरी सम्भावना है । इससे जानते अजानते हुए भी जीव हिंसा हो जाती है । यदि कोई जीव आहार का अंग बन जाए तो खाने वाले प्राणी का हरण कर लेता है । रात्रि भोजन में हमें तो हानि पहुँचती ही है, साथ ही हम जीव हिंसा के निमित्त बनते हैं । इसीलिए भगवान महावीर ने उत्तराख्येय सूत्र में कहा है—

“राइ भोयण विरओ जीवो भवइ अणासवो”

रात्रि भोजन के त्याग से जीव रात्रि भोजन के पाप से रहित अनाश्रव हो जाता है । प्रातः स्मरणीय पूर्ववाक्यों ने रात्रि भोजन को नरकगति के चार मार्गों का प्रथम द्वार माना है ।

अब हमें यह निर्णय करना है कि क्या रात्रि भोजन करके पेट खराब करना है ? क्या रात्रि भोजन का सेवन करके नरक गति में जाना है ? अथवा उसका त्याग के स्वास्थ्य एवं अनाश्रव बनना है ? वीतराग-मार्ग का आराधक बनकर कल्याण की साधना करनी है ?

# ७ रात्रि भोजन के अनेकविध नुकसान ७



कलिकाल सर्वज्ञ श्री हेमचन्द्राचार्य इस सदभं मे लिखते हैं कि रात्रि भोजन करते हुए या पकाते हुए सूक्ष्म अथवा स्थूल जीवों के उसमें गिरने की निश्चित सभावना है। उसकी विविध हानियाँ प्रत्यक्ष अनुभव में आती हैं। जैसे कि १. भोजन में जूआ जाए तो जनोदर रोग होता है। २. मक्खी गिरने से वमन होता है। ३. चीटी का भोजन में मिल जाना बुद्धि मंदता का कारण होता है। ४. मकड़ी कोढ़ का कारण है। ५. काटा, लकड़ी का टुकड़ा अथवा मसाले वाले शाक में बिच्छु गिर जाने से तलवे घायल हो जाते हैं। ६. छिपकली का अवयव या लार मिल जाने से स्थिति गंभीर हो जाती है। ७. मच्छर से ज्वर हो जाता है। ८. सर्प का विष प्राणघातक सिद्ध होता है। ९. रुग्ण जन्तु कैवल्य उत्पन्न करते हैं। १०. विषैला जन्तु या पदार्थ दस्त, वमन का निमित्त बन जाता है। ११. बाल (केश) स्वर भग का हेतु है। १२. व्यक्ति परलोक की आयु का वध कर उल्लू, काग, चिमगादड़, बिल्ली आदि हिंसक पशु बनता है या नरक जाता है।

### सायं का भोजन कब करना चाहिए ?

प्राकृतिक चिकित्सालय के अग्रणी श्री लुई कुने ने अपनी पुस्तक 'आकृति से रोग की पहिचान' में सध्याकालीन भोजन के विषय में विचार प्रगट किए हैं, जो मननीय हैं।

प्रायः कहा जाता जब जब भूख लगे तब तब भोजन करना चाहिए, किन्तु यह एक प्रकार की पराधीनता और कुटेव है। कुसमय में भोजन करने से भूख शान्त होगी परन्तु स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है अतः अपनी भूख की आश, समय परिवर्तित करना तथा स्वास्थ्य को सुरक्षित रखना अपने वश की बात है। असमय में लगने वाला भूख वास्तविक और सच्ची नहीं है। सच्ची भूख उस समय लगती है, जब सूर्य उदय के पश्चात् नाभी कमल विकसित होता है।

पशु पक्षियों को देखने से विदित होता है कि उन्हें प्रातः काल पूरी-पूरी भूख लगती है और उस समय वे पूरा भोजन ग्रहण करने हैं। इसका एक प्रबल कारण है जो सूर्य के साथ बहुत सबध रखता है।

दिन के दो भाग हैं—एक प्रेरक, दूसरा स्तब्धक। (Animating and Tranquillising) पूर्वार्ध व उत्तरार्ध का सूर्य के साथ विकास ह्रास का क्रम रहता है। समस्त सृष्टि को क्रियाशील बनाने के लिए विकास क्रम

संसाहित करता है। प्रत्येक पेड़ पीछे पर प्रातःकालीन सूर्य का प्रभाव पड़ता है। जिस वृक्ष पर घूप नहीं आती उस पर फल नहीं लगता अथवा बहुत कम लगता है, परन्तु जहाँ घूप ठीक तरह आती है, वहाँ विशेष रूपेण फल दिखाई देते हैं। इसी प्रकार मनुष्य पर भी सूर्य का प्रभाव महत्वहीन या अल्प नहीं है। प्रातःकाल खुली हवा में सर करने से तन, मन प्रफुल्लित होते हैं और सूर्य की किरणों के स्पर्श से विशेष ताजगी का अनुभव होता है।

मध्याह्न का सूर्य पश्चिम की ओर ढलने लगता है, तो दूसरे भाग का आरम्भ होता है। इसमें स्फूर्ति और शक्ति मूल्य प्रतीत होने लगती है। सूर्य के अस्त होने पर सबको विश्राम और निद्रा की आवश्यकता का अनुभव होने लगता है। जबकि प्रातःकाल होने पर शरीर में विशेष स्फूर्ति का अनुभव होता है और सभी काय तेज येन से होने लगते हैं।

शरीर की पाचन शक्ति भी प्रभात के समय बलवान होती है। तीसरे ग्रहण वह कम हो जाती है तथा सूर्यास्त होने पर उसमें और भी कमी आ जाती है। इससे यह सिद्ध होता है कि हमें अपना आहार दिन के प्रथम भाग में ले लेना चाहिए। बाद के भाग में भोजन के लिए कुछ अशुभ शेष रहना चाहिए और सूर्यास्त के पश्चात् किसी प्रकार का भोजन नहीं लेना चाहिए। वेदवेत्ता सूर्य को तेजोमय मानते हैं। इसमें ऋग्वेद, यजुर्वेद और सामवेद इन तीनों का समावेश है। अतः सूर्य की किरणों की उपस्थिति में पवित्र होकर सब काम करने चाहिए। सूर्य के अभाव में कुछ काम नहीं करने चाहिए। उनमें भी विशेषतः भोजन तो नहीं करना चाहिए। कारण यह है कि सूर्यास्त होने पर हृदय कमल और नाभि कमल संकुचित हो जाते हैं। सूक्ष्म जीव भोजन में मिश्रित हो जाते हैं। इससे भोजन करने वाले को हानि होती है अथवा अशुभ अथवा अन्य राग शीघ्र निवृत्त पड़ते हैं। अतः रात्रि भोजन की आदत अपनाने योग्य नहीं है, यह गर्ह हो तो बहुत ब्रह्मचर्य उसमें सुधार करने का परामर्श देते हैं। रात्रि के समय भोजन करने में पेट भर जाता है। भरे पेट की स्थिति में शरीर को वास्तविक आराम प्राप्त नहीं होता, यही कारण है कि पूर्ण नींद नहीं आती और प्रभाव से होते हैं।



**Healing by water** के लेखक श्री टी. हार्टनी हेनेसी A.R.C.A. का कथन है कि मानव देह पर सूर्य की रश्मियों का प्रभाव अद्भुत होता है। अतः सूर्यास्त के पूर्व भोजन कर लेना हितकर है और बाद में आराम करना अच्छा है। जहाँ सूर्य का प्रवेश है, वहाँ डाक्टर वैद्यों का आगमन नहीं हो सकता।

रसायन शास्त्र, शरीर विज्ञान तथा हार्डजीन के भूतपूर्व प्रोफेसर एलवर्ट बेलेज एम.डी. ने *The philosophy of Eating* में लिखा है कि श्रम करने वाले व्यक्ति को अच्छा और पोषक गरिष्ठ भोजन तो तीन बार और वह भी सूर्योदय के पश्चात् तथा सूर्यास्त में पहले लेना चाहिए। शाम को सारे दिन के परिश्रम के कारण एक व्यक्ति थक हो जाता है। उस समय भोजन पेट में जाकर गड़बड़ी पैदा करता है। अतः आरोग्य व पूरी तरह नींद की सुरक्षा तथा स्फूर्तिपूर्ण जीवन जीने के लिए भोजन दिन में ही करना चाहिए।

डा० लैफ्टेनेन्ट कर्नल ने *Tuber culousis and the sun Treatment* पुस्तक में सन स्कूल के विवरण के साथ लिखा है कि सन संस्था शाम को समय पर छ. बजे भोजन कर लेती है। यह स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त अनुकूल है। सूर्यास्त के बाद का भोजन प्रतिकूल है।

डा० एस० पेरेंट एम० डी० ने 'स्वास्थ्य और जीवन' नामक पुस्तक में एक हृदय रोगी की कहानी का वर्णन करते हुए लिखा है कि इस रोगी को रात्रि भोजन के कारण बहुत बेचैनी थी। हृदय में पीड़ा होती थी। उसके आहार के समय में परिवर्तन करने से स्वास्थ्य में सन्तोष जनक सुधार हुआ। उसने सूर्यास्त के उपरांत खाना खाना छोड़ दिया, फल व हरे सब्जियाँ आदि ठीक काम करने लगे। दोपहर को कम खाने वाला और रात को ठूस ठूस कर खाने वाला हृदय वेदना का शिकार बन जाता है। इसे ध्यान में रखते हुए डाक्टर भी आहार का समय बदल कर स्वास्थ्य रक्षा का बहुमूल्य परामर्श देते हैं।

डा० रमेश चन्द्र मिश्र ने लिखा है कि भारत में पेट के रोगों के लिए अयुक्त भोजन उसमें भी सूर्यास्त के बाद का भोजन उत्तरदायी है। वे कहते हैं कि बाह्य रूप से स्वस्थ दिखाई देने वाली ४० वर्षीय एक महिला ने जब मैंने

पूछा तब उसने बताया कि रात को खाने के बाद सोते समय श्वास की पीड़ा होती है और शरीर पसीना पसीना हो जाता है, घबराहट होता है। इस से हृदय रोग की शंका हुई और बार-बार काँड़िया ग्राम लेना पड़ा कि तु हृदय की किसी बीमारी का पता न चला इस उलझन में लिए डाक्टर ने विचार किया कि यह महिला धर्म नहीं करती। पराउं और मसालेदार भोजन खाकर सोते हुए अत्यधिक वेदना का अनुभव करती है। अतः भोजन का समय सूर्यास्त से पूर्व और मसाला में कमी करके तथा धर्म और व्यायाम का परामर्श देन से दो सप्ताह में उसे पर्याप्त आराम हो गया। अधिकतर रोग रात्रि भोजन तथा अनियमित खान पान से होते हैं। दिन रात पान सुपारा खान से, शीशी सिगरेट, चाय की आदत से बाद में कसर आदि रोग स्वास्थ्य का नाश करते हैं।

रात्रि भोजन के परिणाम में धार्मिक लाभ के साथ साथ शारीरिक लाभ भी बहुत होता है। यह समय लोक में सुखकारी है। इस दृष्टान्त द्वारा दुर्लभ बताया गया यह मानन भय जनन पुण्य रात्रि से प्राप्त हुआ है। उसमें भी चित्तार्थि रत्न से अधिक आत्मा का संपूर्ण रूप अभ्युदय करने वाला सधर्म भाषित जन धर्म हम उपलब्ध हुआ है, अतः कल्याण की साधना में प्रमाद छोड़ कर रात्रि भोजन आदि सब अवसरों का त्याग करना चाहिए जिससे यह आत्म जीवायानि के जन्म मरण की दल से विमुक्त होकर अजर-अमर शाश्वत सुख की प्राप्ति हो।

रात्रि भोजन के त्याग की भाँसा को प्रशिक्षित करने वाली हस्त और केशव की प्रेरण बोधक कथा पर चित्त लगा कर विचार किया जाय तब जीवन में प्रबल प्राप्त कर देने वाला अनाचार की रात्रि भोजन का छोड़कर, परम सुख के मार्ग पर बढ़ा जाए।

### हंस और केशव की कथा

कुडिनपुर नाम का एक नगरी थी। वहाँ यथापर नामक एक ब्राह्मण रहता था। उस की पत्नी भार्या का नाम रमा था। उस का कुली से दो पुत्र रत्नों का जन्म हुआ। एक का नाम हंस था और दूसरे का केशव। द्वितीया की कथा कथा ने समान धीरे २ बुद्धि की प्राप्त होते हुए उन्होंने यौवनावस्था में पदार्पण किया। एक दिन वे दोनों उद्यान में क्रीड़ा गए। भार्या से वहाँ

दूसरी बात यह है कि विद्वान-पुरुष रात्रि के प्रथम आधे प्रहर को प्रदोष कहते हैं। अन्तिम आधे प्रहर को प्रत्यूष कहते हैं। अतः इस समय आहार लेने में आपत्ति नहीं। तुम्हें रात्रि भोजन वा दोष न लगे माता-पिता की भी आज्ञा का पालन हो जाए और तुम्हारा नियम भी सच्चा रहे इस-लिए पुत्रो, अविलम्ब भोजन कर लो।'

यह सुन कर भूख से अधिक व्याकुल हम ने केशव की ओर देखा। अपने बड़े भाई हंस को शिथिल और भीरु जानकर केशव ने पिता से कहा, पिताजी आपको जो दृष्टि हितकर और अनुकूल हों, मैं उसे करने के लिए उद्यत हूँ, किंतु जो बात पापकर हो वह आप के लिए सुख कर कैसे हो सकती है? फिर आपने रात्रि के प्रथम अर्ध प्रहर को प्रदोष और अन्तिम को प्रत्यूष कहा है और बताया है कि इनमें रात्रि का दोष नहीं लगता। यह ठीक नहीं। वस्तुतः सूर्यास्त से पहले दो घड़ियाँ भी छोड़ देनी चाहिए। बुद्धिशाली व्यक्तियों को उस समय भी भोजन वा त्याग करना चाहिए। अब तो रात का ही समय है। मैं भोजन कैसे कर सकता हूँ? ऐसा करने से मेरे नियम का भंग होगा, अतः आप रात्रि में भोजन करने का मुझे बार-बार आग्रह न करें।''

केशव के ये वचन जैसे ही यशोधर के कर्ण गोचर हुए, वह बड़े आवेग से आ गए। और केशव को अकथनीय शब्दों में कहने लगे, 'अरे दुर्बलित, मेरी आज्ञा का उल्लंघन करते हो। घर से बाहर निकल जाओ और मुझे अपना मुँह भी न दिखाना।'

पिता के आक्रोश पूर्ण वचन सुनते ही केशव तत्काल घर से बाहर चला गया। जब हंस भी उसके पीछे जाने लगा तब पिता ने उसे सहसा पकड़ लिया और मधुर शब्दों से उसे वश में कर लिया। पिता के कहने पर हंस ने उस समय रात्रि भोजन कर लिया।

केशव ने घर से निकल कर सातवें दिन भयंकर अठवीं में प्रवेश किया। उस दिन केशव का सातवाँ उपवास था। जब रात हुई तब उसने अनेक यात्रियों से भरपूर एक यक्ष मन्दिर देखा। वहाँ कुछ यात्री रसोई बना रहे थे। उन्होंने केशव को देख कर कहा, हे यात्री! पधारिये पधारिये। हमारा

स्वामि पवित्र करें। भोजन का लाभ प्रदान कर हमें पुण्य का भागी बनाए  
हमारे लिए आज का दिन सोने में सुहावे के समान है। वय है यह घण्टी  
और 'अय' है यह दिवस।'

केशव ने कहा "महानुभावों! रात को भोजन करना मनापाप है। अतः  
मैं भोजन नहीं करूँगा। उपवास का पारणा रात के समय नहीं होता।  
ऐसा हो तो उपवास वास्तविक नहीं। आप उपवास का उष्य नहीं समझ रहे  
हैं। 'धर्मशास्त्रियों' का आदेश है कि आठ प्रहर भोजन का त्याग करना उपवास  
'क' जाता है। धर्म तथा शास्त्र के विरुद्ध तप करने वाला भोजन से वर्जित  
'पूता' है।'

केशव के दुःखता पूर्ण वचनों को सुनकर यात्री कहने लगे, 'अरे भाई हमें  
आपकी बात नहीं सुननी है। हमने सारी रात अतिथि की खोज की किन्तु  
कहीं नहीं मिला। अतः हम पर अनुग्रह कर हमें साधु दो। ऐसा कहकर वे  
कई केशव के घरों में मत हो गए परन्तु केशव टस से 'मस' न हुआ। वह  
अपने घर में अटिग रहा। उसी समय सबको बहित करने वाली बटना  
भटित हुई। वह यह कि 'धर्म' की मूर्ति में से सहसा एक पुरुष प्रकट हुआ।  
उसके हाव' में गदा था, उसके नत्र अत्यन्त विकरास थे। वह बबरता से  
आश्रित पूवक केशव को कहने लगा, 'अरे दुष्टात्म! तू कितना निदय है।  
धर्म के भ्रम से निरत अनभिज्ञ है। तूने मेरा धर्म दूषित किया है। मेरे भक्तों  
का तूने निरादर किया है। भोजन करते हो या नहीं? नहीं तो इसी समय  
तेरे भक्तों के टुकड़े टुकड़े कर डालूँगा। केशव के लिए यह कड़ी कसीटी  
का समय था। ऐसे समय पर प्रतिष्ठित पुरुष भी डीसे और भन्न हो जाते हैं  
और कहने लगते हैं कि यह तो बापजी, भोजन करना है मुझ मारो नहीं।  
किन्तु धीरे आत्मा साहस न खोकर, प्राणों की उपेक्षा कर प्रतिज्ञा का स्थिर  
रूप से पालन करते हैं। कुछ हतकर वेणव ने यक्ष से कहा 'तुम मुझे क्षुब्ध  
करने यहाँ आये हो। किन्तु याद रखो मुझे मृत्यु से भय नहीं है। मृत्यु का  
भय अयम और पापी जनों को हुना है, कि पाप करके भरी क्या गति  
होगी। मैं तो धर्म के लिए प्राणों की आहुति देने वाला हूँ। मेरी मृत्यु भी  
'महोत्सव' रूप होगी। परलोक में मैं सद्गति का भागी होऊँगा।

केशव के वचन सुनकर यक्ष रूष्ट हो गया और अपने भक्तों-सैवकों से कहा 'जाओ! यह ऐसे नहीं मानता। इसके गुरु को पकड़ कर यहां ले आओ। मैं इसके सामने ही इसके गुरु के टुकड़े टुकड़े कर दूंगा। क्योंकि केशव को इस मार्ग पर उसने ही अग्रसर किया है, अतः मैं उसकी खबर लूंगा।' यक्ष का आदेश मिलते ही सेवक दौड़ पड़े और श्री धर्मघोष नाम के मुनिवर को वालो से पकड़ कर यक्ष के सम्मुख प्रस्तुत कर दिया। उस समय यक्ष ने अशिष्टता से मुनिवर को कहा, "अरे मुनि? अपने इस शिष्य केशव को समझाओ और अभी भोजन कराओ नहीं तो मैं इसी क्षण तुम्हें खड़ खड़ कर फेंक दूंगा।' यह सुनकर धर्मघोष गुरु ने केशव से कहा, केशव ! देव, पुत्र और सध के लिए अकृत्य भी करना पड़ता है अतः तुम्हें कुछ भी विचार करने की आवश्यकता नहीं है। अब तुम भोजन कर लो, नहीं तो यह यक्ष तुम्हें कुचल डालेगा। मेरे प्राणों का अपहरण कर लेगा, अतः मेरी रक्षा के लिए ही तू आहार ले ले।'।

केशव तो तत्त्वज्ञ। वह इस प्रकार-यक्ष को माया में फँस नहीं सकता था। उसे दृढ़ विश्वास था कि उसके गुरु धर्मघोष ऐसे शब्द स्वप्न में भी नहीं कह सकते। यह सब यक्ष का प्रपंच मालूम होता है। मेरे गुरु यथार्थवादी और महा धैर्यधारी हैं। वे मृत्यु से नहीं डरते। अतः मुझे दृढ़ विश्वास है कि ये मेरे गुरु नहीं हैं। यह सब कुछ यक्ष का मायाजाल है।

केशव अपने मन में जब इस प्रकार विचार कर रहा था, तब यक्ष ने मुनिश्री को मारने के लिए गदा गंठाया और कहने लगा, 'अरे केशव ! भोजन करता है या नहीं? अन्यथा तेरे गुरु के टुकड़े-टुकड़े कर डालूंगा।' केशव ने तुरंत उत्तर दिया 'यक्ष, यह मेरा गुरु नहीं। मेरे गुरुवर तुम जैसी से ठीक नहीं जा सकते। न तो वे स्वयं शिथिल होते हैं और न ही दूसरों को क्रूरते हैं। मेरे गुरु बड़े से बड़े व्यक्ति के चकमे में आ जाएँ ऐसे नहीं हैं। यह सब तुम्हारा प्रपंच है।' केशव ने जब यह कहा कि यह मेरा गुरु नहीं है तब वह नकली बनावटी गुरु कहने लगा, 'केशव, मैं तुम्हारा गुरु हूँ। मेरी रक्षा करो, नहीं तो यह यक्ष मेरी चटनी बना डालेगा।' उसी समय यक्ष ने गदे से मुनि की खोपड़ी चूर-चूर कर दी और मुनि के प्राण पखेरू उड़ गए। तो भी केशव

अपनी प्रतिज्ञा में दूढ़ अडोल रहा। यक्ष ने पुनः कहा 'अरे समझ जा, समझ जा ! यदि तू भाजन बरसे तो मैं तुम्हारे मृत गुरु का जीवित कर दूँ और तुम्हें आधा राज्य दे दूँ। यदि तू नहीं मानेगा तो इसी गदा से तुम्हारे प्राणों का हरण कर लूँगा।' -

कायर व पौरुषहीन ऐसे विकट समय में साहस छोड़ देते हैं। किंतु श्रयधारी केशव स्मित मुख से यक्ष को बहने लगा, 'हे यक्ष, मेरा गुरु ऐसा नहीं हो सकता, इस विषय में मुझे दूढ़ विश्वास है। तुम अपने स्थान पर चले जाओ। किसी भी दुष्सावस्था में मैं अपने नियम को भंग नहीं करूँगा बल्कि प्राणों की आहुति देकर भी प्रतिज्ञा का पालन करूँगा। मृतकों को सजीव करने की शक्ति यदि तुम में है तो अपने सेवकों, भक्तों और पूर्वजों को सजीव कर दो। मिथ्या बकवास मत करो। तुम में राजपाट देने का सामर्थ्य है तो अपने इन सेवकों को राज्य क्यों नहीं देते ? तुम मुझे बार बार मौत का डर दिखाते हो किंतु मृत्यु से भयभीत होने वाले और ही हैं। जिसका आयुष्य बल प्रबल है उसे मारने की किसी में शक्ति नहीं। 'धर्मो रक्षति रक्षित' धर्म मेरा रक्षक है।

केशव को इस प्रकार अचन, निभय और प्रतिज्ञा पासन में दूढ़, देखकर यक्ष बहुत प्रसन्न हुआ। यक्ष ने उसका आसिषन किया और उसकी दृढ़ता की भूरि भूरि प्रशंसा की। यक्ष ने कहा, 'केशव यह बात सत्य है कि यह तेरा गुरु नहीं। मुर्दे को जिंदा करने की मुझ में शक्ति नहीं। न ही मैं किसी को 'राज्याभि' दे सकता हूँ। यक्ष के ऐसा बहने पर मुनि व वेश में धरती पर पड़ा हुआ मुर्दा सहसा उठकर आकाश मार्ग से पलायन कर गया।

सात दिन का उपवास होने पर भी तथा यक्ष द्वारा घोर उपसर्ग के किए जाने पर भी जब वह लेश मात्र विचलित न हुआ तब यक्ष ने कहा, 'तुम विश्राम करो और प्रातःकाल होने पर इन सबके साथ पारणा करना' ऐसा कथन करने के साथ ही यक्ष ने अपनी माया से एक शय्या तयार की और केशव उस पर सो गया। शक्त जन उसके चरण दवाने लगे। अत्यधिक श्वांत होने के कारण वह उसी समय निद्राघीन हो गया।

कुछ समय पश्चात् यक्ष ने अपनी माया से प्रभात का समय बनाकर दिखाया, ऐसा प्रतीत होता था-जैसे कि प्रातःकाल हो गया हो। यक्ष कहने लगा, केशव ! उठ, उठ सुत्रह हो गई है। केशव ने जब देखा तो आकाश में सूर्य दिखाई दे रहा था। चारों ओर प्रकाश फैल गया था-। केशव कुछ क्षणों के लिए विचार में डूब गया। वह सोचने लगा कि मैं अभी अभी सोया था, क्या रात घड़ी भर में समाप्त हो गई ? ऐसा हो नहीं सकता। यह सब-यक्ष की माया है। अभी-मेरी आँखों में नींद बाकी है, श्वास में सुगंध नहीं। केशव अभी विचार में मग्न ही था कि यक्ष चोल उठा, 'ओ केशव, अब धृष्टता छोड़ दे और झटपट पारणा कर ले।' केशव ने उत्तर दिया, यक्षराज ! 'मैं इस प्रकार चिन्ता का शिकार नहीं बन सकता। मुझे विश्वास है कि अभी रात है, वह प्रकाश तुम्हारे मायाजाल का परिणाम है।' -

जब ऐसी कठोर से कठोर कसौटी-पर परखने से भी केशव चलायमान न हुआ तब यक्ष-हर्षित हुआ। उसने केशव के मस्तक पर पुष्पों की वृष्टि की, गगन में जय जय शब्द गूँज उठा। अब न तो यक्ष था, न यक्ष मन्दिर और न यक्ष के भक्त जन। केशव समझ गया कि निश्चय पूर्वक यक्ष ने मेरी परीक्षा की है। उसी क्षण यक्ष प्रत्यक्ष हुआ। उसने केशव का गुणगान किया, 'सर्वभूत तुम मसार में महा पुण्यशाली और धीर पुरुषों के शिरोमणि हो। तुम्हारे जैसे पुण्यात्माओं के कारण ही यह धरती रत्नगर्भा कहलाती है।

इन्द्र महाराज ने अपनी सभा में रात्रि भोजन के त्याग संबंधी तुम्हारी अडिग प्रतिज्ञा का वर्णन किया था। तुम्हारे धैर्य का अपूर्व कथन किया मुझे इस पर विश्वास न हुआ। इन्द्र की बात को असत्य सिद्ध करने के लिए तथा तुम्हें प्रतिज्ञा से विचलित करने के लिए मैं यहाँ आया। किन्तु तुम प्रतिज्ञा में स्थिर रहे, अणुमात्र भी चलित नहीं हुए। तुम धन्य हो। मेरा अपराध क्षमा करो। मैं तुम से प्रसन्न हूँ। मागी, जो माँगोगे देने को तैयार हूँ। यद्यपि महारूप की कोई अभिलाषा नहीं होती परन्तु तुम्हारे धैर्य और शौर्य से आकृष्ट हुआ, मैं तुम्हारे प्रति भक्ति के कारण तुम्हें दो वरदान देता हूँ कि आज से किसी भी रोगी को तुम्हारे चरणों का घोषा जल लगाया जाएगा तो उसका रोग दूर हो जाएगा। तुम मन में जो भी इच्छा करोगे, वह तत्काल पूरी हो

जाएगी ।' इस प्रकार यक्ष ने केशव को वरदान दिया और उसी समय यक्ष |  
केशव को सानेतपुर नगर के बाहर छोड़ कर अदृश्य हो गया ।

केशव ने भी देखा कि वह किसी नगर के बाहर है । सूर्योदय होने के  
पश्चात् नित्य कम से निवृत्त होकर उसने नगर में प्रवेश किया । वहाँ नगर  
के मध्य भाग में एक आचार्य महाराज को देखा जा नगर के लोगों की प्रति  
बोध दे रहे थे । गुरु वसन कर केशव अति आनन्दित हुआ । गुरु महाराज  
को वदना करके यह उनसे सम्मुख बठ गया ।

देशना की समाप्ति पर नगर के राजा घनजय ने गुरुदेव से निवेदन किया,  
गुरुदेव मेरी भावना प्रत लेने की है । अनेक रोगों से मेरा शरीर क्षीण हो  
गया है । अतः मैं आश्रम-कल्याण करना चाहता हूँ किन्तु मेरे कोई पुत्र नहीं है । मैं  
अपुत्र राजगद्दी किसे दूँ ? मैं यह विचार कर रहा था कि रात को स्वप्न  
में एक दिव्य पुरुष ने आकर मुझे कहा कि आने वाले प्रभात में एक  
व्यक्ति दूरस्थ देशांतर से तुम्हारे गुरुजी के पास आएगा । वह भाग्यशाली  
है । तुम उसे राज सिंहासन देना । इससे तुम्हारे सब मनोरथ पूरे हो  
जायेंगे । इस स्वप्न के पश्चात् मैं उत्ताप जाग उठा । प्रातःकालीन नित्य  
कर्म से निवृत्त होकर आपके पास आया तो इस महापुरुष के पश्यन हुए ।

उस समय गुरु महाराज ने केशव के रात्रि भोजन त्याग का समस्त  
कृतज्ञ सुनाया । तब राजा ने कहा 'गुरुदेव स्वप्न में आकर कहने वाला यह  
दिव्य पुरुष कौन होगा ?' 'राजन यह केशव की परीक्षा लेने वाला ब्रह्म  
नाम का यक्ष है । इसी ने तुम्हें स्वप्न दिया है । तत्पश्चात् केशव क साय  
महाराज राज भवन में पधारे । वही धूमधाम से केशव राज्याभिषेक किया  
गया । केशव ब्रह्मिक पुत्र न रहकर एक महान राजा बन गया ।

धर्म की महिमा अपरम्पार है । धर्म क प्रभाव स सुख, समृद्धि और दिव्य  
सुख स्वतः प्राप्त हो जाते हैं, किन्तु हम ही माना गिनना पुरुष करते हैं और  
अन्य न ऊँचे देखन लगते कि स्वर्ण मुद्राओं की वर्षा कब होगी । हमें तो  
निश्चय रखना है न किसी भी पर धरे उत्तरना है और न ही नियमों  
का पालन करना है । यदि हम सतनास घन, सुख और समृद्धि की अभिलाषा  
रखते हैं तो यह आकाश कुसुम की कल्पनाक समान व्यर्थ है ।



केशव के राज्याभिषेक के बाद वहा के राजा ने गुरु महाराज के पास दीक्षा ग्रहण की। धर्मार्थ राजा के शुभागमन से प्रजा में अपूर्व आनन्द छा गया। राजा केशव प्रतिदिन प्रभु की पूजा करने लगा। दीन दुखियों को देखकर उसके हृदय में दया व करुणा की तरंगें उछलने लगती थी, उसके द्वार दीनों के लिए खुले थे।

ऐसे एक पुण्यशाली राजा के पुण्य से आकृष्ट होकर सीमा प्रदेश के राजा भी उसकी आज्ञा मानने लगे। राजा केशव न्याय नीति से राज्य का पालन करता था, उस राज्य की प्रजा आनन्द विभोर हो गई।

एक दिन राजा केशव राजप्रामाद के झरोखे से नगर की शोभा देख रहे थे। उन्हें अपने पिताजी की स्मृति आई और उनके दर्शन की उत्कठा जागृत हुई। सज्जन पुरुष कभी भी सज्जनता का त्याग नहीं करते, यद्यपि पिता ने उसे घर से निष्कासित कर दिया था तथापि उस बात को विस्मृत कर पिता के दर्शनों की अभिलाषा महान श्रद्धा की ध्योतक है। वर्तमान काल पर दृष्टि पात करें तो ज्ञात होगा कि आज के बालक क्या क्या अनुचित कार्य नहीं करते।

केशव के हृदय में पितृ-दर्शन की अभिलाषा उत्पन्न होने पर उसके पिता राजमार्ग से जाते हुए दृष्टिगत हुए। उनका मुख क्षीण था, वस्त्रों का बुरा हाल था। केशव ने शीघ्र ही उन्हें पहिचान लिया। वह राजभवन से नीचे उतरा और उनके चरणों में नत हो गया। राजा के पीछे अनेक सेवक दौड़कर आ गए। पिताजी की विषम स्थिति देखकर केशव का हृदय भर आया। राजा केशव ने कहा—

‘पिताजी, आप समृद्धशाली थे, आज आप रक्त समान कैसे दिखाई दे रहे हैं?’ जब केशव के पिता यशोधर को यह ज्ञात हुआ कि उसका पुत्र राजा बन गया है, तब उसके नेत्र हर्ष और शोक से सजल हो गए। ‘पुत्र केशव! तुम्हारे घर से निकल जाने के पश्चात् मैंने हस को रात्रि भोजन के लिए बिठा दिया कुछ जीमने के पश्चात् वह उसी समय भूमि पर लेट गया तथा मूर्छित हो गया। उसकी माता ने वास्तविकता जानने के लिए दीपक जलाया, कि बात क्या है? भोजन की थाली में देखा तो पता चला कि भोजन विष से

मिश्रित हो गया था। माता ने जैसे ही ऊपर के भाग पर दृष्टि डाली, उसने ऊपर के मुँह पर एक विषला साप देखा। माता समझ गई कि इस सर्प के मुख से निश्चय विष भोजन भ पड़ा है। उससे भोजन बिषाक्त हो गया है। इस की यह अवस्था देख कर हम सब वरुण क्रान करने लगे। उस समय एक विष वैद्य आ गया। मैंने उससे पूछा कि महाराज,— यह विष किसी भी प्रयोग द्वारा दूर हो सकता है या नहीं? तब उसने सविस्तार बताया कि जो विष अमुक बार, अमुक स्थिति में, अमुक नक्षत्र में चढ़ा हो वह उतर सकता है और जो अमुक बार, अमुक नक्षत्र में अमुक तिथि में चढ़ा हो वह नहीं उतर सकता। उसने यह भी बताया कि सप ने इस को डसा नहीं है किन्तु सप का गरल उसके पेट में गया है। अतः यह बात विचारणीय है।

मैंने बधराज से पूछा, क्या कोई ऐसा उपाय है जिससे इस बच सकता है। तब बध ने मंत्र का आह्वान करके कहा कि तुम्हारा उपाय इस विषय में सफल नहीं होगा, तुम्हारे सभी प्रयत्न निष्फल होंगे। सप का विष धीरे धीरे इसके शरीर में याप्त होगा और इसका प्राण लेकर ही रहेगा। एक मास में इस दासक का शरीर गल जाएगा और अंत में यह मृत्यु घाम पहुँच जाएगा। बध के बचन सुनकर हमारे होश हवास उड़ गए। इस की एक शय्या पर सुना पत्र में पाँच दिन तक देखता रहा कि क्या घटना घटित होती है। पाँच दिन बाद देखा कि इस के शरीर में छेद हो गए थे। सच्ची बात यह है कि तुम्हारे जान के बाद हम सब विष्ट भूमि में कम गए। तुम्हारी तलाश में घर से बाहर निकल कर नदी नाने लाध कर जगलों की पार करत हुए मैं इस नगर में पहुँचा हूँ। पुण्य योग से यहाँ तुमसे मिल प हुआ। मुझे घर से निकले लगभग एक मास हो गया है। बध के अनुसार इस अधिजीवित नहीं रहेगा।

पिता के मुख से इस की बात सुनकर राजा केशव का अत्यन्त दुःख हुआ। उसने विचार किया कि यहाँ से हमारा नगर लगभग सौ योजन दूर हो।।। क्या मैं अपने भाई का मुख नहीं देख सकूँगा? जैसे ही उसके मन में यह विचार आया बसे ही केशव और उसके पिता अपने ही घर में इस के पास जाकर

खड़े हो गए। क्योंकि केशव को यक्ष से यह वर प्राप्त था कि तुम मन मे जो भी विचार करोगे मैं यही बैठे हुए तुम्हारा मरौरथ पूर्ण कर दूंगा। केशव ने हंस के शरीर को जीर्ण-शीर्ण अवस्था में देखा। सारी देह सड़ गयी थी। उसकी दुर्गन्ध चारों ओर फैल रही थी। कोई भी व्यक्ति उसके पास खड़ा होने के लिए तैयार न था। केवल उसकी माता उसके समीप बैठी थी। जिसकी आंखों से अश्रुधारा बह रही थी और वह विलाप कर रही थी। हंस के निकट ही साक्षात् मृत्यु आकर खड़ी हो, ऐसा आभास हो रहा था। सब निराश हो चुके थे। हंस इस मृत्यु लोक में नरक जैसी भयंकर वेदना का अनुभव कर रहा था।

केशव सोचने लगा कि मैं यहाँ कहाँ से ? जैसे ही उसने यह विचार किया वैसे ही वह्निदेव दिखाई दिया। उसने कहा, मित्र, मैं ही तुम्हें वहाँ से उठाकर यहाँ लाया हूँ। यह कहकर वह उसी क्षण अदृश्य हो गया।

तदुपरांत केशव ने हाथ में जल लेकर उसे हंस के शरीर पर छिड़का। केशव के हाथ के स्पर्श के जल ने हंस के शरीर पर पड़ते ही जादू सा प्रभाव दिखाया और कुछ पलों में ही हंस रोग से मुक्त हो गया। यही नहीं, वह स्वस्थ होकर बैठ गया उसका शरीर पूर्ववत् बन गया।

वह बात सारे नगर में विद्युत् वेग से फैल गई और रोगों से ग्रस्त अनेक लोग वहाँ आ पहुँचे। परोपकारी केशव ने उन सब पर अपने स्पर्श का जल छिड़का और सबको व्याधि से छुटकारा दिलाया। माता पिता के हर्ष की सीमा ही न रही। नगर की जनता भी हर्ष के मारे फूली न समाई। सर्वत्र केशव की जय जयकार होने लगी। धर्म की महिमा प्रसारित हुई। अनेक व्यक्तियों ने रात्रि भोजन के त्याग का नियम लिया। धर्म का प्रत्यक्ष प्रभाव देखकर जनता धर्म मार्ग पर आखूँड हुई।

राजा केशव अपने सगे सबधियों, माता पिता और स्नेही जन को अपनी राजधानी साकेतपुर ले आया। धर्मनिष्ठ राजा के राज्य में प्रजा आमोद प्रमोद में रत हो गई। राज्य, समृद्धि और वैभव धर्म के प्रभाव से स्वमेव चरणों में वापिस आ जाते हैं; यह बात सबको ज्ञात हुई। राजा केशव ने अनगिनत आत्माओं को धर्म के मार्ग पर अग्रसर कर सबको इस बात का ज्ञान करवाया कि कल्याण राज्य कैसा होता है। दीर्घकाल तक राज्य श्रद्धा का

भोग कर सया थावक के घन ग्रहण करके वेशव यशस्वी, उज्ज्वल और धम धम जीवन बिताकर स्वर्ग लोक सिधारा । रात्रि भोजन त्याग की यह प्रभावशाली कथा हमारे लिए प्रेरक है । रात्रि भोजन व त्याग की यह प्रभावक कथा हम रात्रि भोजन त्याग की प्रेरणा देती है त्याग का महत्व प्रकट करती है यह भी जान कराती है कि रात्रि भोजन के कारण इस लोक में भी कितना भयकर दुःख, घोर वेदना और पीडा महनी पड़ती है । इससे हम अपूर्व सद्बोध प्राप्त होता है ।

रात्रि भोजन महा पाप है, इस बात की सखी स्वरूप निम्नलिखित कथा भी है — रामायण में लिखा है कि राजा महोदर की वनमाला नाम की पुत्री का विवाह वनवास में लक्ष्मण के साथ हुआ । तत्पश्चात् लक्ष्मण ने वनमाला से कहा, यभी तुम्हें अपने पिताजी के घर रहना है क्योंकि हम वनवास में हैं । वनवास पूरा होने पर वापिस जाते हुए, मैं तुम्हें ले जाऊंगा ।' इस विषय में लक्ष्मण ने दूसरी स्त्री, बान, गोहत्या आदि की अनेक सौगंध ली, परन्तु वनमाना सन्तुष्ट न हुई । तब लक्ष्मण ने कहा 'यदि मैं तुम्हें लेने वापिस न आऊँ तो मुझ वह पाप भये या रात्रि भोजन से लगता है । तब वनमाला ने अनुमति दी । इससे भी ज्ञात होता है कि रात्रि भोजन से भयकर दम बघ होता है । अनेक जीवों की हिंसा के अनिश्चित आरोग्य भी बिगड़ जाता है । रा. को भोजन करत समय दावक हा ता भी सूख और दिखाना नहीं देते । उनको हिंसा तथा हानि वाले दोषों से बचने व लिए रात्रि भोजन का त्याग ही उचित है ।

## एक का नियम अनेक के लिए सुख प्रद बना

गुलाबन नामक माध में पत्र आने तीन माह रहते थे । तीनों कृति कम करत थे । तत् सक्ति के कारण पदु धम गरागण था । एक बार १५ वर्षों के कारण जैन में बनी हुई शायही में था रहा । बरसात के कारण एक साधु महारमा उमकी कृपिया के पास आकर सहे हो गए । पदु मुनिश्री को देखकर प्रीति हुआ । उह कृती के भीतर मे गया भोग करण्ड नमस्कार किया । मुनिजी ने धर्मोपदेश में रात्रि भोजन के त्याग की विशेषत प्रेरणा की, तथा बताया कि इससे अनेक अनपेक्षित लाभ प्राप्त होता है ।

पटु लघुकर्मी था, उसे धर्म में रुचि भी थी। साधु के उपदेश का उस पर सुन्दर प्रभाव पड़ा और उसने आजीवन रात्रि भोजन का त्याग कर दिया। वर्षा बन्द होने पर मुनि जी उपाश्रय में आ गए और पटु अपने घर।

तदन्तर ऐसी घटना हुई कि उसी दिन पर्व दिवस होने के कारण बुझी मनाने के लिए मिठाई बनाई गई थी। सभी रात के समय भोजन करने बैठने लगे किन्तु पटु ने इनकार कर दिया और कहा कि रात्रि भोजन न करने का मेरा नियम है।

सभी भाइयों में परस्पर प्रेम भाव था। एक भाई न खाए तो दूसरे भी भोजनार्थ कैसे बैठ सकते थे ? अतः किसी ने भी रात्रि भोजन न किया। जब भाइयों ने खाना नहीं खाया तो उनकी पत्नियाँ कैसे खा सकती थी ? एक के त्याग से स्वतः ही छ. छ. आत्माओं को रात्रि भोजन के त्याग का लाभ मिला।

उनमें से किसी ने भी रात्रि भोजन नहीं किया। यदि करते तो सबके प्राण जाते। धर्म की प्रतिज्ञा क्या क्या काम करती है, धर्म का कैसा अद्भुत प्रभाव है। रात को मिष्ठान्न बनाते समय अंधेरे में पता न चला, ओखली में साप के कण थे, वे कूट लिए गए। सर्प के बच्चे के टुकड़े-टुकड़े हो गए और विष मिठाई में मिल गया। प्रातः सब ने इसे आखों से देखा। सब विस्मित हुए, यह क्या ! अच्छा हुआ कि पटु के रात्रि भोजन त्याग के कारण हम सबने भी भोजन नहीं किया। फलतः सबके प्राण बच गए। धर्म में उनकी आस्था दृढ़ हुई। सबने बड़े भाई के नियम की प्रशंसा की और स्वयं भी वैसी प्रतिज्ञा की।

पटु आदि ने जैन धर्म में श्रद्धा रखकर मुनि जी से मूल १२ व्रत ग्रहण किए। सब श्रावक धर्म की आराधना करने लगे। अन्त में मरकर देवलोक में उत्पन्न हुए और यथा समय भोक्तृ पद प्राप्त करेंगे।

रात्रि भोजन के त्याग की प्रतिज्ञा कितना महान कार्य करती है और कितना बड़ा लाभ होता है। व्यक्ति किस प्रकार मृत्यु के मुक्त से बच जाता है। सच है, जो धर्माचरण करता है, वह सर्व प्रकार सुखी होता है। जो आत्मा धर्म

की उपेक्षा कर रात्रि भोजनादि अवश्य अपराध करता है वह सब तरह से दुखी होती है।

रात्रि भोजन महा पाप है, इस विषय में शास्त्रोक्त प्रमाण

(१) नरक के चार द्वारों में प्रथम रात्रि भोजन दूसरा पर-स्त्री-गमन तीसरा मोल आचार (बाल गुराती बोली में आचार वा काठियावाड प्रदेश का पारिभाषिक शब्द है। बोली के अतिथि अक्षर का छोटा देवनागरी में भी नहीं है यह शब्द उक्त आचार के लिए प्रयुक्त होना है जिसमें लमीर उठ गया हो या भयो मिली हुई हो। यह अवश्य है।) चौथा अननकाय का भक्षण।

(२) महाभारत में लिखा है जो मांस, मदिरा रात्रि भोजन तथा कदमूल अर्थात् अननकाय का भक्षण करते हैं, उनके द्वारा आचरित तप, जप, वृषा हो जाते हैं।

(३) माकण्डेय पुराण में माकण्डेय ऋषि का कथन है कि दिवानाय सूर्य के अस्त हो जाने पर पानी पीना रुधिर पान के समान है और भोजन करना मांस भक्षण के समान है।

(४) स्वजन सगे सबंधी आदि की मृत्यु होने पर मनुष्य को सूतक लगता है। सब दिवस क नाश सूर्य का अस्त होने पर भोजन कैसे किया जा सकता है? रात्रि भोजन सबंधी वज्य है।

(५) मदिरा, मांस, रात्रि भोजन तथा क मूल का सेवन करने वाले नरक जाते हैं। इनके त्यागी देवलोक में जन्म लेते हैं।

(६) रात्रि भोजन के दोषों को जानने वाले महानुभाव दिन के प्रारम्भ और दिन के अन्त की अर्थात् सूर्योदय के पश्चात् की दो घड़ी और सूर्यास्त होने से पहले की दो घड़ी छोड़कर भोजन करते हैं। यह पुण्य भोजन है।

(७) हे मुघिष्ठर! देवता दिन के प्रथम भाग में, ऋषि मध्याह्न में पितर तीसरे प्रहर में, दैत्य और दानव शाम की तथा यक्ष और राक्षस संध्या केला में भोजन करते हैं। देवादि के ये सब भोजन के समय हैं इन सब समयों का उत्सर्जन करके रात्रि भोजन करना वस्तुतः अभोजन है यह अघ्नम अक्षय है तथा सबंधी वज्य है।

(८) रात्रि भोजन करने के मनुष्य उत्सु, काग, बिल्ली, गीध, साँभर, हिरण, घुबरा, सर्प, बिच्छू आदि बनता है।

एक महापुरुष ने कहा है .—

‘रात्रि भोजन मां दोष घणा रे, सो कहिए विस्तार,  
केवली कहता पार न आवे पूर्य कोढी मोक्षार रे ।

प्राणी रात्रि भोजन मत करो रे ।

(रात्रि भोजन में अनेक दोष हैं, विस्तार में क्या कहे ? एक करोड़ पूर्व वर्षों में केवली कथन करें तब भी पार नहीं आता । हे प्राणी ! रात्रि भोजन मत कर । )

(९) रात्रि भोजन का त्याग करने वाले पुण्यात्माओं को एक मास में १५ उपवास का फल मिलता है ।

(१०) हमेशा के लिए रात्रि भोजन का त्याग करने वाले भव्यात्मा वस्तुतः धन्यवाद के पात्र हैं । इससे आधे जीवन के उपवास का फल प्राप्त होता । इस त्याग के गुणों का वर्णन सर्वज्ञ भगवान का छोड़कर दूसरा नहीं कर सकता, वही इसके लिए समर्थ है ।

—योगशास्त्र

(११) नसार ने यह न्याय की बात है कि व्याज की शर्त न करने पर लगाई गई पूजा का व्याज नहीं मिलता । इसी प्रकार रात्रि भोजन के त्याग की प्रतिज्ञा के बिना लाभ प्राप्त नहीं होता चाहे हम रात को न खाते ही ।

(१२) कलिकाल सर्वज्ञ हेमचन्द्राचार्य का कथन है कि जो मनुष्य दिन का भोजन छोड़कर रात को ही भोजन करते हैं वे मानक मोनी का जर त्याग काच ग्रहण करते हैं । दिन के विद्यमान होते हुए भी जो मुखेच्छा से रात्रि भोजन करते हैं वे मानो मोठे पानी से भरी हुई क्यारियों के होने पर भी खारी भूमि वाले क्षेत्र में घान बाने जैसा काम करते हैं—अर्थात् वे मूर्खतापूर्ण कार्य करते हैं ।

(१३) जिस भोजन में अनेक व्रतजीव एक साथ मिश्रित हैं ऐसे रात्रि भोजन को करने वाले मूढ़ जीवों को निशाचर राक्षसों से पृथक् कैसे किया जा सकता है ? अर्थात् वे राक्षसों से भिन्न नहीं ।

(१४) रात के समय स्वच्छद विहार करने वाले प्रेत पिशाचादि वृत्तरं व्यतरी अन्न को जूठा कर देते हैं । उससे भूत प्रेत बाधा की पीड़ा हो जाती है । अतः सूर्यास्त के पश्चात् भोजन करना सर्वथा अनुचित है ।

(१५) घोर अंधकार से नेत्रों की शक्ति रुद्ध हो जाती है। फलतः भोजन में पड़ने वाले सूक्ष्म जंतुओं को हम देख नहीं पाते। रात के समय अनथकारी भोजन कौन करेगा।

(१६) जैन 'या' ग्रंथ 'रत्नाकरावतारिका' में लिखा है—  
'जनेन रात्रि भोजन न भजनिधम्' जिन के अनुयायियों को रात्रि भोजन नहीं करना चाहिए। बीतराग की आज्ञा मानन और पालने वाले कृतकृत्य हो जाते हैं। सब दुखों से मुक्त हो जाते हैं।

(१७) जब दिन का आठवां भाग शेष रहता है तब सूर्य का तज मल पड़ जाता है, सूर्य पश्चिम की ओर ढलता है। जैनसंन्यासियों में उस समय के भोजन को 'नरुन' भोजन कहा जाता है। उसका निषेध किया गया है। इससे सिद्ध है कि रात्रि भोजन का सम्पूर्ण रात्रि से त्याग आवश्यक है।

(१८) हृद्युष्टिर्ऋतपस्विणो और विद्युश्शील गृष्णिणो की रात में पानी नहीं पीना चाहिए। रात्रि भोजन की ताबात ही क्या?

(१९) हे सूर्य! तुम इस समय अस्त में जाते हो। तुम त्रिलाक के प्राणियों द्वारा ध्यान करने योग्य हो। अतः हृदय! जब तुम अस्त होते हो सब जल भी छिड़र कर समाप्त कहा जाता है। जब पानी भास्कर के सदृश्य है, तब रात्रि भोजन करने में महान्नीय लग, यह स्वाभाविक है।

(२०) स्वपर धर्म शास्त्रों में निहित, परमेश्वर प्रथम द्वारा कृत्य रात्रि भोजन पाप रूप है। सबका न समक त्याग का आदेश दिया है।

(२१) निशीथ सूत्र भाष्य में कहा है कि रात के समय सूक्ष्म जीव देखे नहीं जा सकते अतः प्राणुक मोदक, खजूर आदि पदार्थ भी नहीं खान चाहिए। लहू आदि पर सत्पन्न हानि वाली पाँच वनों का हरली में से किसी भी वृक्ष की हरली अथवा मृदम वृक्ष की विराघना हो सकती है। अतः यह अनाज-रणीय है तथा मूल त्रय का विराघक है।

(२२) जो मनुष्य सदा एक बार भोजन करता है वह अग्निदात्र का फल प्राप्त करता है। जो मनुष्य सूर्यास्त से पूर्व भोजन कर लेता है उस तीर्थ यात्रा का फल मिल जाता है।

(२३) रात्रि के समय राख आदि धरती तल पर जहाँ जहाँ स्वेच्छा से बिख-



रण करते हैं। वे भी रात्रि भोजन करने वालों के प्रति उपद्रव कर सकते हैं।

(२४) रात को भोजन करने के पश्चात् जूठे वस्त्र उसी तरह पड़े रहते हैं। उनमें असह्य समृद्धि पचेन्द्रिय जीव उत्पन्न होते हैं, और मरते हैं, उड़ते हुए जीव भी गिरकर मरते हैं। यह बहुत बड़ा दोष है। अतः संध भोजन, जाति भोजन आदि दिन के समय ही कर लेना उचित है। उसमें किसी प्रकार का अभक्ष्य न हो, इस बात की सावधानी जरूरी है।

### चउविहार, तिविहार, दुविहार का ज्ञान

आहार चार प्रकार का माना गया है—(१) अशन (२) पान (३) खादिम और (४) स्वादिम। उनमें उदर पूर्ति करने वाले रोटी, चावल, पकवान, दूध आदि पदार्थ अशन कहलाते हैं। स्वच्छ जल पान कहलाता है। फल और सूखे भेवे जो आग्नि उदर पूर्ति कर सकते हैं, खादिम है। जो पदार्थ मुख की सुगन्धि (वास) के योग्य हैं वे स्वादिम गिने जाते हैं। सूर्यास्त होने पर इन चारों प्रकार के आहार का त्याग करना चाहिए।

(१) इन चारों आहार के त्याग का पञ्चक्खान चउविहार है। (२) जिसे केवल पानी की छूट रखकर अशन, खादिम, और स्वादिम का त्याग सूर्यास्त के साथ करना है, वह तिविहार पञ्चक्खान लेता है। (३) जिसे पानी और स्वादिम में औषधि की गोली आदि लेनी पड़ती है, वह सूर्यास्त से पहले [ अशन और खादिम का त्याग कर दुविहार का पञ्चक्खान ग्रहण करता है।

### भोजन के शुद्ध भाग

- (१) दिन में बनाया हुआ भोजन रात को खाना-अशुद्ध
- (२) रात को बनाया हुआ रात को खाना-अशुद्ध
- (३) रात को बनाया हुआ दिन में खाना-अशुद्ध
- (४) दिन के समय यतना-विवेक-पूर्वक बनाया हुआ भोजन दिन में खाना यही एक शुद्ध भाग है।

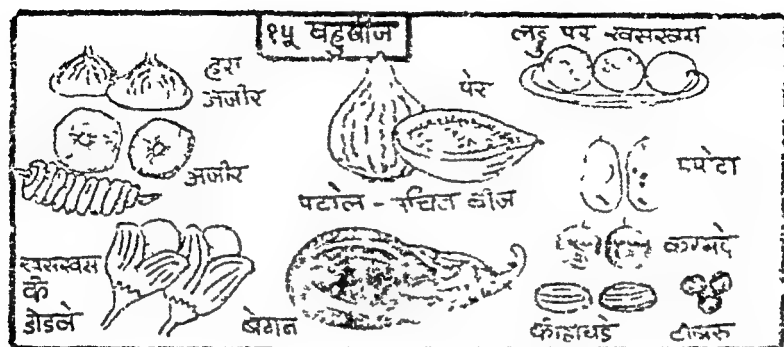
सूर्यास्त से पहले चारों आहार का त्याग कर देना उत्तम है। सूर्यास्त के निकट के समय में जब यह भ्रम हो कि सूर्यास्त हो गया है या होने वाला है, सूर्य अब है या नहीं, तब भी भोजन नहीं करना चाहिए। जिस समय आकाश में बादल हो उस समय सूर्यास्त के समय का ध्यान रखना चाहिए तथा धंध-

कार वाले स्थान में भोजन नहीं करना चाहिए। अत्यन्त गरम सूर्यास्त के समय में कुछ-कुछ अन्तर होता है। इसलिए सर्वोत्तम भाग यह है कि सूर्यास्त से पूर्व की दो घड़ी छोड़ दी जाएँ। अतः में सूर्यास्त से पाँच मिनट पहले चारों आहार का त्याग किया जाए तो पञ्चवस्त्रान् शुद्ध होता है।

## स्वाध्याय

- प्रश्न १ हिम बरफ, ओले किस लिए अमध्य माने जाते हैं ?
- २ आइस्कीम क्यों अमध्य है ? इससे क्या हानियाँ होती हैं ?
- ३ विष की अमध्यता और विषैले पदार्थों के दोष निम्नो ?
- ४ तम्बाकू आदि व्यसन क्यों हानिकारक हैं? बिल्लूके और डा रिबॉड स के अनुभव भी लिखो ?
- ५ मिट्टी खाने से क्या हानि होती है ? भ्रमक के विषय में किन किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ताकि सचित का भोग न लगे ?
- ६ रात्रि भोजन महा पाप क्यों है ?
- ७ रात्रि भोजन से क्या अनर्थ होत हैं ?
- ८ रात्रि भोजन के विषय में डाक्टर तथा धर्म शास्त्र क्या कहते हैं ?
- ९ रात्रि भोजन के त्याग के विषय में हंस और केशव जी कहानी प्रेरक शक्ती में लिखो।

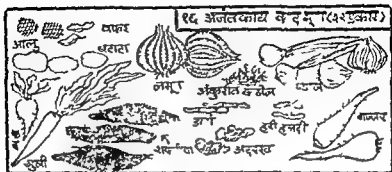
## अभक्ष्य बहुबीज



### बहु बीज फल

जिन फलों और शाक में दो बीजों के बीच अन्तर पट (पर्दा) न हो अर्थात् बीज ही बीज संटे हुए हों, जिन फलों में भी इस प्रकार से बीज हों, जिनमें गूदा कम और बीज अधिक हों, जिनके बीजों के रहने के लिए पृथक्-पृथक् स्थान न हो उन्हें बहुबीज समझना चाहिए। जैसे कि चिन्चड़, टीवड़, करोदा (बीज पैदा होने से पूर्व अनतकाय), बैंगन, खसखस, राजगर, पपीटा, पटोल, हराव सूखा अंजीर आदि जिनमें विपुल सूक्ष्मबीज हैं। बीज बीज में सूक्ष्म जीव होते हैं। बहुबीज वाले पदार्थ पित्त का प्रकोप करते हैं। आरोग्य की दृष्टि से भी उनका त्याग करना चाहिए, जिनमें खाने का अंश कम हो और जीव हिंसा अधिक हो ऐसे पदार्थों का त्याग ही उत्तम है। अनेक सक्ष्यक जीवों की हिंसा से बचना चाहिए।

### १६. अभक्ष्य अनन्तकाय



सुलभ होगी । वहां जाने पर जीव असंख्य अथवा अनंत उत्सर्पिणी अवसर्पिणी काल व्यतीत करता है । एकेन्द्रिय जीव प्रगट रूप से कोई पाप नहीं करता, किन्तु मन के अभाव में किसी प्रकार का धर्म उनसे नहीं होता । जीव कर्मों का वधन करता रहता है और दीर्घ काल तक छेदन-भेदन, गर्मी सर्दी आदि के कष्टों को सहता हुआ समय व्यतीत करता है । अनतकाय में न जाना हो तो उसका त्याग आवश्यक है ।

**अनंत सख्या कितनी ?**

(१) ससार में सबसे कम मनुष्य । (२) उनकी अपेक्षा असंख्य गुणा नरक के जीव । (३) उनसे भी असंख्य गुणा देव के जीव । (४) उनसे असंख्य गुणा तिर्यंच पचेन्द्रिय । (५) इसी क्रम से विकलेन्द्रिय जीव, (६) अग्निकाय जीव । (७) इनसे विशेषाधिक क्रमशः पृथ्वी काय, अपकाय, वायु काय जीव । (८) उनसे अनंत गुणा सिद्ध के जीव । (९) सिद्धों से अनंत गुणा जीव एक निगोद शरीर में हैं ।

### ३२ अनंत काय के नाम

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| १. जमी कन्द              | १५. लाणा-इसकी सब्जी बनती है ।    |
| २. हेरी हल्दी            | १६. लोढी, लोढा कद                |
| ३. हरा अदरक              | १७. गिरमिर, गिरिकरनी             |
| ४. सुरण कन्द             | १८. किसलय (कोमल पत्ते) नया अंकुर |
| ५. वज्र कंद              | १९. खीरसूया कद कसेरू             |
| ६. हरा कचूर              | २०. थैग-कद विशेष, थैग भाजी       |
| ७. सतावर वेल             | २१. हरे मोय                      |
| ८. विरालो लता-सोफ की जड़ | २२. लवण वृक्ष की छाल             |
| ९. कुआर                  | २३. खिलोड़ी                      |
| १०. शूहर                 | २४. अमृत वेल                     |
| ११. गूलो                 | २५. मूली (५ अंग)                 |
| १२. लहसुन-लसन            | २६. भूमि फोड़ा पछभेड़े खुंवा     |
| १३. बास का करेला         | २७. बथुआ-प्रथम उगेकी भाजी        |
| १४. गाजर                 | २८. विरूढ़ (अंकुर), कड़ुहार      |

२६ पालक की भाजी

३० सुपरवल्ली (जंगल की एक बेसरी)

३१ कामल आवली जब तक उसमें  
बीज न पड़ा हो ।

३२ आलू रताछू, पिदाछू

कद मूलादि अनतकाय पदार्थों में एक शरीर में अनतानत जीव होते हैं ।  
कद अर्थात् वृक्ष के तने के नीचे भूमि में रहा हुआ भाग । ये सब हरे ताजे कद  
अनतकाय होते हैं । आद्र अर्थात् ये सब प्रकार के कद जो सुखाए नहीं गए हैं ।

### ३२ अनतकाय की पहचान

१ सुरण कद—जिनमें—जस जीवों का नाश होता है ।

२ वज्र कद—एक कद विशेष । योग शास्त्र की टीका में उसका नाम  
वज्र तक्रु बताया है ।

३ हरी हन्दी—न सुलाई हुई हर प्रकार की हल्दी ।

४ अदरक—हरी सोंठ ।

५ हरा कबूर—स्वाद में तीखा होता है ।

६ शतावरी—सता विशेष औषधि में इसका काफी प्रयोग होता है ।  
हरी शतावरी का त्याग करना चाहिए ।

७ सोंफ की जड़ सता विशेष । कई साग इसे सौफानी भी कहते हैं ।

८ कुमारी—कुमार प्रसिद्ध है । इसके पत्ते खो घरों में बाँटे वाले लम्बे  
परनाले के आकार के होते हैं ।

९ घोहर—हर प्रकार की घोहर जैसे कि हाथिया, कंगना अनतकाय है ।

१० गिलोय (सहूवा)—अत्येक प्रकार की गिलोय की लता । यह नीम आदि  
वृक्षों पर दिखाई देती है ।

११ महसुन (ससन)—मसाला—चटनी में प्रयुक्त होता है ।

१२ शंस का करेना—कीमस नए बीज का अवयव विशेष ।

१३ गाजर—मिठास वाला जमी कद है ।

१४ लाणा—मुणी नाम की एक विशेष वनस्पति । इससे साजी खार  
बनता है ।

१५ साटी—हिमनी नामक वनस्पति का कद । पानी में पँदा होता है ।

१६. गिरमिर—एक प्रकार की तता कच्छ में प्रसिद्ध है। इसे गरमर भी कहते हैं।
१७. किसलय—कोमल पत्ते। नए उगते हुए सभी गुच्छों के पत्ते अनंत-काय होते हैं। प्रथम प्रगट होते हुए अकुर भी अनंतकाय होते हैं। मेथी की भाजी के मूल में स्थित मोटे पत्ते भी अनंतकाय होते हैं।
१८. खरसूया—कद विशेष जिसे कसेरू भी कहते हैं। उसकी केवल हरी डडिया होती हैं। उसके दूज में विष का अंश होता है।
१९. धेग की भाजी—इसका होरा भी अनंत है, जो ज्वार के दाने के समान होता है।
२०. हरी मोय—जलाशयों के किनारे-किनारे होती है। पकने पर काजी हो जाती है।
२१. लवण नामक वृक्ष की छाल उसे भ्रमर वृक्ष भी कहते हैं। छाल को छोड़कर शेष अंग प्रत्येक वनस्पति हैं।
२२. खिलोडी—खिल्लड नामक कद—खिलोडी कद।
२३. अमृत वेल—एक प्रकार की लता जिसके फूलने में अधिक देर नहीं लगती।
२४. मूली—देशी और विदेशी। सफेद और लाल दोनों अनंत काय हैं। मूली के कद को छोड़कर उसकी डडी, पून, पत्ते छोटे-छोटे मोमरे और दाने ये सब अमक्ष्य हैं (प्रत्येक में जीव होने से)। अतः मूली पाँचों अंग त्याग्य है।
२५. भूमि फोडा—वर्षा ऋतु में छत्र के आकार में उगने वाला सुवाँ।
२६. विखड—द्विदल में निकलते हुए अकुर। जब बने, मुँह आदि की दाल बनाने के लिए उन्हें भिगोया जाता है; तब अधिक समय तक पानी में रहने के कारण उसमें सफेद अकुर निकलते हैं। इससे वे अनंत काय हो जाते हैं। अकुर मय सभी द्विदल अमक्ष्य बनाने चाहिए। भिगोने पर अकुर फूटते हैं। जब जावानी रखनी चाहिए।

- २७ बधुआ—एक प्रकार का साग। यह जगत समय अनंत बाय है परंतु जब यह बायल न रहकर कठोर हो, जाना है तब प्रत्येक म गिना जाता है।
- २८ सूकर बत्ती—एक प्रकार की लता जो वन में होती है।
- २९ पस्तक—पानक का साग।
- ३० कोमल आवली—जिसमें गुठनी बीज न उन्नत हुए हों, ऐसी कोमल आवली की कतलें अनंत बाय है।
- ३१ आलू (बटाटा) —एक कहलान है।
- ३२ पिछालु—प्याज के नाम से प्रसिद्ध है।

इन ३२ प्रकार के कष्टमूल के वन वन में अनंत जीव होते हैं। जिनका संपूर्ण त्याग करने से अनन्त जीवों को समयदान देने का महान लाभ मिलना है। जबकि इसका नाश करने से अशान्ति, नरकागु आदि पाप प्रकृति का बंध होने से अनेक प्रकार का वेदना भोगनी पड़ती है।

### आलू में विषमता विषय

सन् २८-१९-७८ (राज-८) मुंबई समाचार

१९वीं शताब्दी में यूरोप में अत्यधिक लोकप्रिय आलुओं का यदि आधुनिक आरोग्य शास्त्र के आधार पर अनुसंधान किया जाता तो कदाचित् मध्यम समझे जाते।

Food and Society नामक अपनी पुस्तक में डा० मर्नेस पाइल ने लिखा है कि भोजन और भोजनिक अन्नकारी आलु की विषमता ही मानते थे। वे कहते हैं कि साधारण बाग में सातमाह्न नाम का विषाक्त पदार्थ दस भाग में ६० के परिमाण में होता है। यदि आलु को घास में रखा जाए तब यह ४००/ तक हो जाता है। इसलिए इस बीमा जहर माना जाता है। जो खाने वाले के शरीर का विषाक्त है।



ब्रिटेन का साहसी वीर वोल्टर रेले बालू को उत्तर तथा दक्षिण अमेरिका से ब्रिटेन और आयरलैंड में सबसे पहले लाया था। यदि वह उसे आज लाया होता और स्वास्थ्य अधिकारियों से इस विषय में पूछा जाता तो वे उसकी स्वीकृति नहीं देते क्योंकि यह राग और मृत्यु को आमंत्रण देने वाले विषाणुओं से युक्त है, अतः इनसे रक्षा करने के लिए, दवा लु बनना आवश्यक है और अनतकाय का भक्षण भी बंद करना जरूरी है।

कैमरे में हम जैसे हैं वैसे नहीं दिखते, अपितु जैसा दिखना चाहते हैं वैसे ही दिखते हैं परन्तु एक्स-रे में तो जैसे है वैसे ही दिखाई देंगे।—

हमारा आचरण यह कैमरे के फोटो जैसे है जबकि हमारे विचार एक्स-रे के फोटो जैसे हैं। हमारी वास्तविकता आचरण की अपेक्षा विचारों में अधिक स्पष्ट होती है। अतः जिनके जीवन में विचार शुद्धि होगी, उनके जीवन में आचार शुद्धि अवश्य आवेगी, और इन दोनों के लिए आवश्यक है, आहार शुद्धि—



हुआ आचार तीन दिन के उपरांत अभक्ष्य हो जाता है। परन्तु आम, नीबू, आदि के साथ न मिलाए गए गंवार, लसूडा, ककड़ी, चिचवड, मिर्च आदि का खटास रहित आचार एक रात बीतने पर दूसरे दिन ही अभक्ष्य हो जाता है।

आम या नीबू के साथ मिश्रित हो तो तीन दिन तक खाया जा सकता है। यदि मिकी हुई मेथी डाली हो तो दूसरे ही दिन वासी हो जाने के कारण अभक्ष्य है। कारण यह है कि मेथी घाण्य है। इसलिये मेथी, वेसन अथवा भुने हुए चने की दाल डाला हो तो उसी दिन लिये जा सकते हैं।

जिस आचार में मेथी पड़ी हो उसे कच्चे दूध, दही, छाछ रूप गोरस के साथ नहीं खाना चाहिए। आम, लसूडा छुहारा, मिर्च का जुगल अचार बनाया जाता है। उसे यदि अच्छी तरह धुा नहीं दी गई हो और नमी रह जाने से झुकावा, या मोड़ा न जा सके तो वह अचार भी तीन दिन बाद अभक्ष्य है।

तीन दिन धूप लगाना, ऐसी कोई बात नहीं। किन्तु जब तल चूड़ी के सतान शुष्क न हो जाये तब तक पाँच सात दिन या इससे भी अधिक दिनों तक धूप में रखना चाहिए। इस प्रकार मुम्बाने के बाद राई, गुठ आदि बढाते हैं और तेल आदि में डालते हैं।

ऐसा आचार तब तक भक्ष्य है, जब तक उसके वर्ण, गन्ध, रस, स्पर्श परिवर्तित नहीं होते। यदि तेल कम हो तो आचार खराब हो जाता है। तब वह भक्ष्य नहीं रहता। निम्न वस्तु में रसज प्रस जीव उत्पन्न हो चुके होते हैं। उसमें फफूँद आने से जनत जीव हो जाते हैं। ध्यान पूर्वक बनाए गए आचार में भी इस प्रकार वर्षाण्त सावधानीर खना आवश्यक है।

### आचार विषयक सावधानी

१. अचार का मर्तबान अच्छी तरह साफ करने के बाद भरना चाहिए, अन्यथा खराब होने में देर नहीं लगती।

२. उस मर्तबान पर मजबूत ढक्कन देकर कपड़े से कसकर बांध देना चाहिये। उसमें वायु का प्रवेश नहीं होना चाहिए। नहीं तो बीमारों में हवा लगने से इसी फफूँद पैदा हो जाने के कारण आचार अभक्ष्य हो जाता है।

भुकड़ी वाला आचार नहीं खाना चाहिए। (भुकड़ा फूँदो-उरली) फूँद के बण-बण में अनेक जीव होते हैं।

३ घर में त्रिवेकी व्यक्ति को अपने हाथ छोड़कर पीछे लेने और मुखा सेन के बाद छोटा बड़छो अथवा किसी अथवा माघन से आचार निकालना चाहिए। यथा समर्थ हाथ से नहीं निकालना चाहिए। पानी गले हाथ मुखाकर ही निम्ना सना। अथवा जल का एक बूँद भी पड़ जाने से जावापत्ति हो जाती है। इसलिए सावधानी रखनी आवश्यक है।

४ आचार के मतदान को इस स्थान पर रखना चाहिए जहाँ पीपी, मकाड़े आदि जीव पड़ न सकें। चौमास में उस स्थान को हवा भी नहीं लगनी चाहिए। कुछ लोग अचार मुरंगा आदि अथेरे में रखते हैं। उनका रस गिर जाने में अथवा बूँद न होना के कारण वह ब्रह्म विक्की हो जाती है। जहाँ मच्छरादि बिपट जाते हैं। अथवा के कारण आचार मुरंगा निकालते समय वे मतदान में पटक-मर जाते हैं। फिर पत्त में भी प्रक्षिप्त हो सकते हैं। अतः जिस स्थान पर प्रकाश गरजता से पड़ सकता हो और उबन हुए जीव दिखाई दे सकें। वहाँ आचार रखना चाहिए। जिससे जीव दिसा न हो।

५ जिस अचार का जसे तत्त सुनाया गया है वह तीन दिन में अधिक समय के लिए उपयोग में नहीं लाया जा सकता। जस्त उपयोग दृग् से घण में सुनाना चाहिए। आचार बनाते समय पानी का स्पृश मिलकुल नहीं होना चाहिए।

६ कई लोग आचार को एक साल तक या इससे भी अधिक समय के लिए रख छोड़ते हैं। ऐसा करने उसका उपयोग करना चाहिए जिससे वह क्षराय न हो। द्यूत हो जाना के उपरांत वह उपयोग नहीं हो सकता है और फेंकने से बहुत बिराघना होतो है।

जिह्मेन्द्रिय पर विजय प्राप्त करने वाले वस्तुन अचार का त्याग कर देते हैं। यह काय सचमुच द्रव्यसनीय है। इस जीव ने अनेक बार हरेक पन्थ आकर घना किया है। तृष्ट्या का शमन नहीं हुआ।

बनाहारी हुए दिया न कीर्द मोल दिया है, न बाठा है। और न ही

जाएगा । धीरे-धीरे ऐसी तुच्छ वस्तु से ममता दूर करो, जिससे शाश्वत काल के लिए अनाहारी पद सुलभ हो । रसना पर विजय एक महान् आत्म विजय है ।

अनेक जीवो युक्त अभक्ष्य अचार का त्याग रसना का विजय है, यह एक दिव्य आत्म विजय है, जो जीभ के समय और अभक्ष्य त्याग करने के लिये आवश्यक है अन्यथा अभक्ष्य सेवन से दीर्घकाल तक कर्मों की भारी सजा भोगनी पड़ेगी ।

यदि मैत्री करनी हो—

यदि आपको इस संसार के सभी जीवो से मैत्री करनी है जो उसका सही उपाय है—

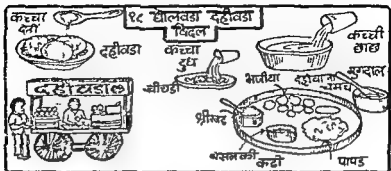
—संपूर्ण संसार को अपना बनाने का प्रयास करने के बदले आप ही सभी के बन जाओ—'बस, फिर शत्रुता कही नहीं रहेगी ।

सिकंदर संसार को अपना बनाने निकला तो—लहु की नदियाँ बह चली ।

महावीर प्रभू ने जगत के छोटे से छोटे सूक्ष्म से सूक्ष्म जीव की रक्षा का निर्णय करके संसार छोड़ा तो, जगत पिता बन गये ।

संसार को अपना बनाने जाओगे तो—दुश्मन पैदा होंगे  
आप संसार के बनोगे तो सर्वत्र-मित्र पाओगे ।

## १८. अभक्ष्य दही बड़ा द्विदल



### दही बड़ा और उसमें उत्पन्न द्विद्रव्य जीव

दही बड़ा अर्थात् द्विदल विदल और कच्चे दूध, दही या छाछ रूप गारस म मिनी हुई कोई भी चीज । उसमें द्विद्रव्य जीव उत्पन्न हो जाते हैं । प्रस जीवों की हिसा व कारण यह अभक्ष्य है ।

सामान्यतः जिन्हें हम कठाल (मावुत दल न) धा व कहते हैं वे सब द्विदल या विदल में समाविष्ट है ।

जिनमें से तेल नहीं निकलता तो भी दो बराबर टुकड़े होकर दाल बन जाती है और जो झाड़ के पत्र रूप नहीं होते वे द्विदल हैं ।

चना गुग भोठ उडद, अरहर, चमना चुपनी, मटर सांग मेथी, मीनडा आदि इन द्विदलों की फलियाँ हरे सूखे पत्ते भाजी उनका आटा दाल उन से बनी हुई चीजें आदि भी द्विदल माने जाते हैं । जसे कि सभी दलहन के पत्ता का भाजी दही सेमफली, चकसे की पनी तुवर भूग मटर की फली हरे चने, पत्तों का साग उनकी मुलाई म भाजी, मसासा आचार दाल, बड़ी सेव, गाटियाँ पूड़ी पापड़, बूंदी, बड़ी व साय कच्चे दूध, दही, छाछ का मेन होने से अभक्ष्य है ।

जिन में से तेल निकलता है, वे द्विदल ~~नहीं~~ कहलाते । राई, सरसों,

तिल । इसी प्रकार झाड़ी के फल रूप सागरी द्विदल नहीं है । मेथी वाला आचार आदि पदार्थ भी द्विदल है ।

दही, गोरस खूब तेज गर्म किया गया हो अथवा गरम करने के पश्चात् ठंडा होने पर उसमें द्विदल की वस्तु मिलाई जाए तो दोष नहीं लगता ।

इस विषय में विशेष विवेक रखना चाहिए । कच्चा दही या छाछ लेनी हो तो द्विदल वाली वस्तु के खाने के पश्चात् पानी पीना चाहिए और हाथ मुह धो पोछ लेना चाहिए । वर्तन बदल देने चाहिए । सारांश यह है कि कच्चे या पके हुए द्विदल की बनी हुई किसी भी वस्तु का तथा कच्चे गोरस (दही) का किसी भी प्रकार स्पर्श न हो, यह ध्यान रखना चाहिए ।

मेथी—जिस अचार में मेथी मिली हो, उसके साथ कच्चा गोरस नहीं खाना चाहिए ।

कढ़ी—छाछ को अच्छी तरह उबाल कर बेसन मिलाना चाहिए ।

दहीबड़ा—आदि कच्चे गोरस में बनाए हो तो अभक्ष्य हैं । उबले हुए गोरस में उस दिन के लिये भक्ष्य हैं ।

रायता—भी गोरस (दही) उबाल कर बनाना चाहिए, जिससे किसी दूसरी द्विदल की वस्तु के साथ खाना पड़े तो बाधा न हो ।

रोटी, पूरी के साथ कच्चा दही खाना हो तो द्विदल वाली वस्तु के स्पर्श से बचना होगा । द्विदल की बनी वस्तु खानी हो तो दही का स्पर्श नहीं करना होगा । कुछ लोग समझते हैं कि गर्म करने का तात्पर्य केवल यह है कि ठंडक दूर हो जाए और गर्मी का साधारण सा असर हो जाए । परन्तु यह मिथ्या भ्रम है । इससे द्विदल का दोष लगता है । इसका कारण यह बताया जाता है कि दही अधिक गर्म करने से छाछ फट जाती है । इससे बचने के लिये घीमी आंच देना ठीक है । किन्तु पका हुआ नमक अथवा बाजरे का आटा डाल कर हिलाने से छाछ को अच्छी प्रकार उबाला जाए तो वह फटेगी नहीं । अतः दही मली-भाँति उबालना चाहिए । थोड़ा गर्म किया हुआ दही उबाला गया नहीं माना जा सकता शास्त्रों में इस प्रकार लिखा है—उबाला हुआ गोरस ।

अग्नि द्वारा उबाले गए अति उष्ण गोरस छाछ, दही, दूध आदि में द्विदल डालने से विदल का दोष नहीं लगता । आज कल अज्ञानवश अथवा शीघ्रता

बस इस ओर ध्यान नहीं दिया जाता है। इसमें सुधार होना चाहिए। विधि व अनुसार गोरस को गम करने के पश्चात् चम का आटा मेथी आदि विदल मिलाये जाएँ तो व्यक्ति दोष का भागी नहीं बनता। मुख्य हेतु जीव शा है। स्वाद गीण है। स्वाद के लिए गोरस ठीक तरह से गम न दिया जाए ता अमक्ष्य का दोष लगता है।

बहुते दोषल का समीर—समीर न लिए भी ऊपर लिखी पद्धति से छात्र गम करनी चाहिए। स्वजन कुटुम्ब व य सज्जनों के तथा जाति भोज आदि के स्थानों में भोजनाथ जान हुए विदल का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिये। अथवा सहज ही दोष लग सकता है।

विदल और गरम के संयोग से जीव उत्पन्न होते हैं, यह बात वैदिक ज्ञान में जानकर ही अरिहत् भगवान ने नहीं है। कच्चे गोरस के साथ विदल का योग करना चाहिए ताकि बहुत से जीवों का उत्पत्ति न हो और उत्पन्न जीव हमारे द्वारा न मारे जाए।

श्री व्यास वृत्ति और संशोध प्रकरण में उल्लेख है कि सभी देवों से सत्य कच्चे गोरस में युक्त ममस्त लहनों (द्वन्द्वों) में अति सूक्ष्म पंचेन्द्रिय जीव तथा निगोद (अन तकाण) के जीव उत्पन्न होते हैं।

महाभारत में भी कथन है कि हे मुष्तिष्ठिर ! कच्चे गोरस का उड्ड तथा मूग आदि में भोजन करना निश्चयपूर्वक मासाहार के समान है।

रसाई बनाने वाले तथा भाजन खाने वाले का इस बात का ओर पूरा ध्यान देना चाहिए कि विदल में अमक्ष्य न हो और सामूहिक भाजन न भाग लेने वाली को यह दोष न लग।

श्री सडक भोजन के साथ मूग की दाल घने क आटे की कटो पम्बी के बत्त, पकोडा, मेथी के मसाले का आचार आदि नहीं रखना चाहिए। बढी में चावल का आटा डालने में विदल नहीं होता।

कच्चा राखता छछ, दही लेना हो तो दाल का कटारी अथवा भाजन की भाजी में नहीं लेनी चाहिये। बरन्तु हाथ मुह की सफाई करके अलग से लें।



## १६. अभक्ष्य वैगन-भटा



### वैगन और उसकी अभक्ष्यता

सब प्रकार के वैगन अभक्ष्य है । उनमें बीज बहुत ज्यादा होते हैं । उनकी डठल के नीचे सूक्ष्म वन जीव होते हैं । इनके खाने में नींद अधिक आती है । ये अति विकारी और हानिकारक परिणाम के जनक हैं इनसे पितादि रोग भी होते हैं । वैगन को मुसामर भी खाने का निषेध किया गया है । इसका आकार भी अच्छा नहीं है । यह हृदय को घृष्ट बनाता है । कफ रोग का उत्पादक है । अधिक खाने वाले के लिए चार-चार दिन तक ज्वर और क्षय रोग सुलभ है । पुराणों में भी वैगन और भटा का निषेध है ।

शिव पुराण में लिखा है कि जिस घर में सूली पकाई जाती है उसे श्मशान समान समझना चाहिए । सैकड़ों चद्रायण नष्ट निष्फल हो जाते हैं । मरण काल में परमात्मा विस्मृत हो जाता है । ऐसे अभक्ष्य पदार्थों का भोजन विष और मौस के समान है । फलतः बुद्धि का नाश होता है और नरक गति का वध होता है । वहाँ परार्थिता वश अपार वेदना का अनुभव करना पड़ता है ।

त्रिकाल-ज्ञानियों ने कर्म रूपा रोग के उन्मूलनार्थ इन अभक्ष्य पदार्थों के त्याग का विधान किया है । हम उसका तिरस्कार कर कर्म रूपा व्याधि की वृद्धि के लिये वैगन आदि का व्यवहार कर अपने भव भ्रमण को विशेष रूप से मोल ले रहे । खेद है कि अपने रोग को इससे दूर रखने की तुलना में इसे पुष्टि प्रदान कर रहे हैं ।

भगवो ! जरा ज्ञान चक्षु से देखो और विवेक पूर्वक अभक्ष्य का त्याग करो । इससे हम अपने कर्म रूपा रोग का निवारण कर शीघ्र ही अमर पद प्राप्त कर सकेंगे ।

## २०. अभक्ष्य अज्ञात फल



### अज्ञात फल और उनकी अभक्ष्यता

व फल या पूरा अभक्ष्य हैं जिनके नाम, जाति या गुण कोई न जानता हो या जिन्हें किसी ने खाया न हो। उनके गुण तोय का हम ज्ञान नहीं होता। यदि वे विषयक हो तो आराम घात हो जाता है। अतः उनका त्याग युक्तियुक्त है। शिषी, महान् उपकारी गुरु महाराज ने बकचून (राजकुमार) को अज्ञात फल के त्याग का नियम बरखाया था। जमन प्रबल भूल सगने पर भी इस नियम का दृढ़ता से पालन किया। फलतः उक्त प्राण बच गए और जमक अथवा चार साथी अज्ञात फल के भक्षण के कारण किए के बशीभूत हो मरण घम को प्राप्त हुए। यह कथा विचारणीय है —

वन में एक दसदु दन के नेता बने हुए बकचून ने भारी वर्षा के कारण स्थान-स्थान पर पानी कीचड़ बनसृति और नाई हो जाने से दाना घम के सूक्ष्मतया पानन करने वाले जन मुनियों को चातुर्मास के लिए आश्रय दिया। अथाशक्ति उनकी सेवा भी की। बीमासे न पणचास भाग स्वच्छ हो जाने पर साधुओं ने विहार किया। " " उन्होंने बकचून को सुन्दर प्रतिबोध प्रदा किया कि एक छोट या बड़े पाप का आचरण, बचन अथवा विचार जीव के जन्म के दण्ड से महा दुःख की सजा देता है। पाप का यथा शक्ति त्याग दुःख के मुक्त होने का माग है। जिसका पालन समझ हो ऐसा नियम लेने का लिए

वक्कचूल के मन में उत्साह उत्पन्न हुआ। उसके जीवन का सुधार करने के लिए मुनि महाराज ने चार नियम कराए —

१. अज्ञात फल नहीं खाना। २. किसी पर आघात करने से पहले सात पग पीछे हट जाना। ३. राजा की स्त्री के साथ प्रेम नहीं करना। ४. कौवे का मांस नहीं खाना।

इस प्रकार नियम ले लिए गए। उनके बाद एक बार वक्कचूल अपने दल के साथ चोरी करने निकला। एक बड़े सार्थ (टोले) में जवरदस्त धावा किया, धन संपत्ति लूट ली। अत्यधिक संपत्ति पर अधिकार करके वक्कचूल तथा अन्य चोर भाग गए और एक घने वन में पहुँचे उस समय हरेक को भूख लगी थी। वे भोजन की खोज में चारों ओर घूम आये। एक झाड़ पर अति सुन्दर फल देखकर सब वहाँ दूट पड़े और फल तोड़कर वक्कचूल के पास ले आए।

वक्कचूल ने फल खाने की प्रार्थना की गई। वक्कचूल ने पूछा कि क्या वे उस फल को पहचानते हैं? साथियों ने कहा कि नहीं, हम इस फल के गुण दोष को बिलकुल नहीं जानते। तब वक्कचूल ने कहा, 'मेरा नियम है कि अज्ञात फल न खाऊँ'।

तत्पश्चात् साथी चोरी ने पेट भरकर वे फल खाए। परिणाम स्वरूप कुछ क्षणों के उपरांत ही दृश्य परिवर्तित हो गया।

फल खाने वाले सभी चोर भूमि पर लेट गए। आँखें उतर गईं..... श्वास बन्द हो गया।

केवल वक्कचूल बच गया। वह फल विषैले कृपाक वृक्ष का था। आपने नियम का चमत्कार देखा? यदि वक्कचूल फल खाता तो क्या जीवित रह सकता था? कदापि नहीं। अभक्ष्य के त्याग की महिमा अपार है। इससे आत्मा का रक्षण और जीवन का सुधार होता है। इन नियमों के पालन से वक्कचूल चोर १२वें देवलोक में गया।

हे भव्य प्राणियों! परम दयालु और निर्दोष निःस्वार्थी तीर्थंकर भगवान् तथा गुरु महाराज या अनन्त दुःखों से छुटकारा दिलाने वाला ऐसा उपदेश हम

पम पुण्योन्म से ही प्राप्त करते हैं। उसका पुन मिनना दुस्तम है। पुनर ऋषी मूलधन का व्याज गवा देने के बाद हम पू जी को ही खाने लगते। यदि हम उससे भी वंचित हो गए तो पर भव में शुभ सपदा कहा मे उपनय होगी ? अतः अनन्त गुणधारी सवन की उत्तम शिक्षा ग्रहण करा और उस पर आचरण कर उन्मास का विकास करो। इससे मोक्ष माता स्वयमेव तुम्हारे कठ का शृंगार करेगी।

इतने मात्र से—

कभी-कभी छोटा सा पत्थर सोन के प्वाले को तोड़ देता है किंतु इतने मात्र से पत्थर फीमती नहीं बन जाता और न ही सोना मूल्यहीन होता है।

इसी प्रकार कर्म का विचित्र उदय ज्ञानादि अनन्त गुणा को आनृत कर देता है, किंतु इतने मात्र से कर्म बलवान नहीं हो जाता। और आत्मा बलहीन नहीं मिद्व होनी क्योंकि एक समय ऐसा भी आता है कि आत्मा कर्मों का नाम दोष करके अपने गुणों का प्रबट करतो है।

## २१. अभक्ष्य तुच्छ फल



### अभक्ष्य तुच्छ फलो के खाने का परिणाम

तुच्छ फल वे कहनाते हैं, जो बनार हैं, वृष्टि करने वाले नहीं हैं। अत्यधिक खाने पर भी शक्ति या वृष्टि प्राप्त नहीं होती, जिनमें खाने योग्य अंश कम होता है और फेकने योग्य अधिक। जैसे कि छोटे-छोटे बेर, पीले अथवा पीचे लसूडे, कच्ची इमली, जामुन आदि तथा अत्यन्त कोमल मूंग, चवला, गवार, सेम, दोज आदि की फलियाँ और जिन अन्य फलों की जातियाँ अति कोमल होती हैं उन सबको तुच्छ समझना चाहिये। इनमें जीव हिंसा अधिक होती है, अतः वे अभक्ष्य माने गये हैं। हरे चने के पत्ते व फूल का साग, आम की गुठली रहित कैरी, बेर की गुठली, कागज निकाल कर भक्षण करना, आदि में अति कोमल अवस्था में अनेक कार्य के अतः का उत्पन्न होता है। तुच्छ फल खाने के बाद हम उनकी गुठली बाहर फेंक देने हैं। उसमें मुख की लार लगी हुई होती है। फलतः असह्य सम्पूर्ण पचेंद्रिय जीव उत्पन्न होकर मर जाते हैं। छोटे बेरों की गुठलियाँ इधर-उधर फेंक देने से उनकी मिठाई के कारण अनेक चींटियाँ आती हैं। वे विद्यालय के बच्चों के पाव तले कुचली जाती हैं और मर जाती हैं। किसी विद्यार्थी का पाव फिसल जाए तो हड्डी टूट जाती है। अन्य दुष्परिणाम भी होते हैं। अतः इनका त्याग करना श्रेष्ठ है।

## २२ अभक्ष्य चलित रस



### सभी चलित रस अभक्ष्य हैं

जिसका रस या स्वाद बदल जाता है उसे चलित रस कहते हैं। मछी और बासी वस्तुओं का समावेश इसमें होता है। चलित रस वाले पदार्थों में रूप रस गन्ध, स्पर्श आदि ब्रह्मण जात हैं। ये अन्विष्ट रस स्वाद रहित होते जाते हैं उनकी गन्ध खाने में आती है। उनमें विविध भस्म जीव रसों का कारण जीव, पक्ष, हन निगाह के जीव उत्पन्न होते हैं। निगाह और भस्म जीवों की निगाह कारण चलित रस अभक्ष्य माना गया है। इसका भक्षण आरोग्य का लिए भी हानि कारक है। यह अस्वस्थता और मृत्यु का कारण भी है।

चलित रस के पदार्थों से अनेक प्रकार दर्शन और घमन होता है। ऐसे आक स्वाहरण समाचार पत्रों में प्रकाशित हुए हैं जिसे पता चलता है कि चलित रस का भक्षण से व्यक्तिता को दया अति गम्भीर हो गई है। अतः पानि । ॥ । अभक्ष्य भक्षण के त्याग का, उस में चितना निवार और मत्वा है इन दुर्परिणामों का दखल उन्हीं स्वभावों से बढ़ा दह होता है।

रात, रात्र, भस्म, साण छिन्न, टाका लापसी, पकाही, बाटा (पपेनी) पूड़ी, बग, गरम पूटी, कला आदि एक रात्र व्यतीत हो जाने पर चाना पिन जाते हैं। उनमें पानी का अन्व हाने का कारण रसों के द्वितीय कारण

उत्पन्न होते हैं। उनके खाने में अस जीवों की हिंसा होती है और स्वास्थ्य बिगड़ता है। अतः घासी होने वाली वस्तु नहीं रखनी चाहिए। दूसरे दिन बासी चीज कुत्तो, गायों अथवा गरीबों को देने से अस जीवों की हिंसा होती है। यह नहान दोष है।

जिसका समय बीत चुका हो ऐसी मिठाई, दो रात व्यतीत हो जाने पर दही, छाछ तथा दहीछाछ में बनाये गये दंडे, धेनली दूसरी रात के बाद अभक्ष्य हो जाते हैं।

### अभक्ष्य दही और विष के प्रसंग से जैन धर्म पर श्रद्धालु बनने वाला—घनपाल पंडित

घनपाल का भाई शोभन पिता के वचन को सफल करने लिये जैन धर्म में दीक्षा ले लेता है—इससे घनपाल को दुख हुआ। शोभन मुनि ने गुरु महाराज के वितथ, बहुमान, भक्ति में कुछ समय में ही जिन स्तुति के रूप में शोभन स्तुति नामक ग्रंथ की रचना की। वे उत्तरोत्तर ज्ञानाभ्यास में बहुत आगे बढ़ने गए और समर्थ ज्ञानी बन गए।

दूसरी ओर घनपाल घारा नगरी के राजा भोज का राज्य पंडित हुआ। “घनपाल को जैन मुनियों से द्वेष होने से उस नगर में जैन मुनिओं का आवागमन कम हो गया।

गुरु आज्ञा से शोभनमुनि घनपाल को सत्य का प्रकाश और तथ्य का बोध देने के लिए घारा नगरी पधारे! योगानुरंग से ग्राम के बाहर ही घनपाल ने भेट हो गई। परस्पर दातचित से घनपाल को मुनेजी की विद्वता पर आदर आया। इससे उसने उनके आवास की व्यवस्था की।

गोचरी करने के समय घनपाल के घर दो साधु गए, धर्मलाभ कहा—“कतिथि को द्वार पर देखकर पंडिताइन हसिन हो गई—‘दही के पात्र में मे दही बहुराने लगी—तो मुनि श्री ने पूछा—‘यह दही कितने दिनों का है?’ पंडिताइन ने उत्तर दिया—‘तीन दिनों का है।’ मुनि श्री ने कहा—‘यह हमें नहीं खपेगा।’ यह सुनकर घनपाल ने कहा—‘महाराज! इसमें जीव पड़ गए हैं क्या?’ ‘हां’ मुनि श्री ने निडर होकर कहा। घनपाल कहने लगा—‘महाराज बताइये कहा पर जीव हैं।’ मुनि श्री ने जीव देखने का उपाय बताया।

चीत्रों को देखने के लिए घनपाल ने दही में महावर का घूँग डाला, तुरन्त ही दही में लम्बे कम्बे कीड़े खिंचने लगे। मुनि के ध्यान पर घनपाल का विश्वास जम गया। उसके मन में अहानाव जाग्रत हुआ, कि जन मुनि की कितनी सूक्ष्म दृष्टि और स्तानान के विषय में कितनी भीररता सज्जा सावधानी।

फिर पंडिताशन ने घर से ताजे लड्डुओं का थाल मंगाया—तब मुनि श्री ने फिर कहा ये लड्डू हमें क्या ऐसे नहीं हैं। पंडिताशन सा घनपाल का दबनी रही लड्डुओं की ओर जगता करत हुए घनपाल बोला—क्या इन लड्डुओं में जहर है? “हाँ। इनमें जहर का अनुमान है वह सत्य होना चाहिए। मुनि बोले घनपाल न रमाये स बड़क तरीक स पूछा सा जानकारी हुई कि किसी दुश्मन ने रबोहये को फाड़कर उस मारने के लिए लड्डुओं में जहर डलवाया था।

इसके घनपाल गुरु महाराज के चरणों पर नमस्कार किया और गद्गद हावर बोला—हे मुनिवर! आपने तो मुझे नवजीवन प्रदान किया है। आपका जितना उपकार मानु उतना कम है। आप यदि नहीं आए होते तो मेरा और मेरे परिवार का विनाश ही हो जाता। मुझे एक बात बताइये कि आप श्री यहाँ से अपरिचित हो गए भी क्या जानें कि लड्डुओं में जहर है।

मुनि ने कहा—हम सा ज्ञान मयिष्य चकार विद्या धने विराम दशो।

विष मुक्त जन का तेजस्वर चकोर पक्षी नेत्र को धन कर सता है। इस प्रकार चकोर गया तो देखकर हमने त्रिष्वक् सज्ज म रारकारी प्राप्त की।

घनपाल कन्हा लगा—आप ने लड्डू मुझ मरने छोड़ भाई जीवन की याद ला गई है।

भाव लाए छोड़े मुनि क न गग—‘वही आपके भ्राता गृहगता बन गए शोक मुनि है।’

घनपाल की मृदमाश्रय नष्ट हुई। मुनि श्री से जन गायन का अग्र्य तत्त्व का प्रमाण प्राप्त हुआ। पर उनके मिथ्यात्व का अजहार दूर हुआ और जनधर्म पर श्रद्धा उत्पन्न हुई। उसका इस श्रद्धा की भाँति भोग भी जनापमान न कर सके। घनपाल ने तब भी तज्जबी कृतियों की स्मृति में अद्भुत



रचना की जिसमें तिलक मजरी, ऋषभ पचाणिका आदि मुख्य हैं। घनपाल पंडित ने जैन धर्म की उपासना और प्रभावना द्वारा जीवन सफल किया।  
.....यह है अभक्ष्य ज्ञान का चमत्कार।

### मिठाई खाखरा आटा आदि का समय

(१) आषाढ सुदी १५ से कार्तिक सुदी १४ तक वर्षा ऋतु में १५ दिन  
(२) कार्तिक सुदी १५ से फाल्गुन सुदी १४ तक सर्दी में ३० दिन (३) फाल्गुन सुदी १५ से आषाढ सुदी १४ तक गर्मी में २० दिन तक मिठाई भक्ष्य है, यदि उसके रूप, रस, स्वादादि में परिवर्तन न हुआ हो। समय बीत जाने पर अभक्ष्य समझकर त्याग कर देना चाहिए।

आम और खिन्नी आर्द्रा नक्षत्र के बाद अभक्ष्य है।

सूखे मेवे और सब प्रकार की भाजी (साग)—चौलाई, मेथी, हरा धनिया, अरबी के पत्ते आदि फाल्गुन सुदी १५ से कार्तिक सुदी १५ तक आठ मास के लिए अभक्ष्य है।

मावा (खोवा)—दूध का मावा जिस दिन तैयार किया गया हो उसी दिन भक्ष्य है, रात को अभक्ष्य। उम मावे को धीमे धीमे तल कर भून कर रखा हो तो भक्ष्य है। अन्यथा बासी मावा प्रातः काल अभक्ष्य हो जाता है। अभक्ष्य मावे की बनी हुई बाजारी मिठाइयों का त्याग करना चाहिए। मावा नरम होता है। कच्ची चासनी से अथवा मावे में चीनी मिलाकर ननाया हुआ पेडा (पिंड) दूसरे दिन अभक्ष्य समझना चाहिए। इसमें फूनन, निगोद के जीव उत्पन्न हो जाते, वे अनंदाकार हैं। मुँडे (उरनी) वाली, स्वाद रहित प्रत्येक मिठाई अभक्ष्य है।

दागी (एक मिठाई) गुलाब जामुन आदि में मावा बासी हो और चासनी कच्ची हो तो वह अभक्ष्य है।

जाम, आवों के नुस्खे की चागनी भी ठीक न हो तो वह अभक्ष्य है। फूनन आ जाती है।

दूध पाक, खड़ी खीर, श्री खड, दूध की मलाई जिस दिन बनाई जाए उसी दिन भक्ष्य है। दूसरे दिन बासी हो जाने से अभक्ष्य है।

चटनी तैयार करते हुए पानी अथवा मुँने चने की दाल में धा आदि कोई

बनाज न डाला हो तो तीन दिन बाद वह अमध्य हो जाती है। पानी, मेयी, मसाला मुने बने की दाल आदि वालो चटनी दूसरे दिन बासी हो जाने के कारण अमध्य है।

जलेबी—चूनि खमोर में रात को सड़न पैदा की जाती है, अतः उराम जिस जीव पैदा होते हैं। उससे बनी बाजारी जलेबी अमध्य है।

आम्र सूखा हलवा—जिसे नौ तीन दिन आटे को सड़ाकर बनाया जाता है। सड़े हुये आटे में जिस जीवों की उत्पत्ति होती। उस अमध्य है।

हुआ हुआ पावड दूसरे दिन बासी हो जाता है। तला हुआ दूसरे दिन लिया जा सकता है।

शिला तन हुए चूरमे का सड़क दूसरे दिन बासी हो जाता है। इसी प्रकार सले हुए चूरमे की मठरी भीतर से कच्ची हो तो दूसरे दिन अमध्य बन जाती है।

मुने हुए धा य—बने, मुरमुरा, खीस आदि का काल मिठाई जितना समाना चाहिए।

सब गाठिया चूँदी दान बिबडा आदि का समय भी मिठाई जितना जानना किन्तु यदि उससे पहल वण गध, -स, स्पश परिवर्तन हो जाए तो अवधि से पूर्व भी अमध्य हो जान हैं।

ढबल राटो बिस्कुट आदि जो बहुत समय पहले के मदे के हैं। खमोर खाने के लिए भिगीकर रखने के कारण अमध्य बन जाते हैं।

शरबत व सभी पेय दासा, कच्ची चासनी या चिलित रस स बने हा तो अमध्य हैं।

इस विषय में अधिक जानकारी गुप्त के माध्यम में प्राप्त करना चाहिये। श्री यशो विजय जी जन पाठशाळा महाराणा की ओर से प्रकाशित 'अमध्य आनराय विचार गुप्त विज्ञापन' से पठनीय है। उस पर विचार व यथा समय उद्गुणित आचरण करना चाहिये।

## स्वाध्याय

१ चटनी का अमध्यता उत्पत्ति उनके ३ मंत्रों से।

२ अतः राय में भी। श्री सत्यमय से जितना अधिक है उसे जला

बहुत्व से स्पष्ट करो ?

३. अतःकाय के ३२ नाम लिखकर हानियाँ लिखो ?
४. सघन आचार कैसे अभक्ष्य होता है ? उसमें कौन-कौन से जीव मरते हैं ?
५. आचार में क्या-क्या सावधानी रखनी चाहिये ?
६. द्विदल कैसे बनता है ? उसकी व्याख्या क्या है ?
७. विदल के पाप से बचने के लिए भोजन बनाते हुये और खाते हुए क्या सावधानी रखनी चाहिये ?
८. श्री खड के साथ क्या-क्या नहीं खाना चाहिए ?
९. वैगन की अभक्ष्यता व हानियाँ लिखो ?
१०. अज्ञात फल किसलिये अभक्ष्य और हानिकार है ?
११. तुच्छ फल किसे कहते हैं ? उनसे क्या हानि है ?
१२. अचलित रक्त कब बनता है ? उसकी पहिचान कैसे होती ?
१३. मिठाई व खाद्य पदार्थों के अनुसार कितने दिन चल सकते हैं ?
१४. मेवे, माँस, दाल, अटनी कब अभक्ष्य माने जाते हैं ?
१५. जलेबी, हलवा, डबल रोटी, बिस्कुट वगैरे अभक्ष्य हैं ?
१६. चाईस अभक्ष्यो में कौन-कौन भी इन्द्रिय वाले जीवों की हिंसा होती है ?
१७. अभक्ष्य त्याग के क्या क्या लाभ हैं ?

## नरक गति का वर्णन

अमर्य खान पान के सम्बन्ध में अपार असौम वेदना  
वाली नरक गति

देव मनुष्य, तिर्यक, और नरक में चार गति हैं। नरक गति में रहने वाले जीवा का सबसे अधिक शारीरिक कष्ट होता है, जो निरन्तर भी है। अति पापी, महा हिंसक, क्रूर परिणामी, क्रूर भाव के तीव्र विचारों वाले, अनाचारों, मोक्ष भङ्ग, अमर्य भोगी, मद्य, पर स्त्रीगामा, महा आरम्भ, महा परिग्रह कर्मादान के पक्षपात, पक्षेन्द्रिय का वध धर्म की अपमानना धर्म का नाश आदि महा पाप करने वाले तथा पापों का पश्चात्ताप नहीं करने वाले मानव और पशु अपने तीव्र पाप कर्मों का फल भोगने के लिए नरक गति में जाते हैं और वहाँ दोष ज्ञान तक सत्य कष्टों का अनुभव करते हैं। नरक निवासी जीवा की वेदना तीन प्रकार की होती है—१. क्षेत्र वेदना। २. परमा घामी घृण वेदना। ३. परस्पर कृत वेदना।

१ क्षेत्रवेदना—जीव जिस समय इस दोष में जाता है और जब तक वहाँ की आयुष्य पूरी नहीं होता है तब तक क्षेत्र वेदना सदा विद्यमान रहती है। आग बर दावारा छीलने में जितना समय लगता है उतने समय के लिये भी उस शिथिल नहीं मिनता। निरन्तर दुःख को आग में जलता हुआ बहुत आकट्य करता है। यह वेदना दस प्रकार की है—मूल प्यास, सर्दी, गर्मी, शर-ताप, दाह खुनली, पराधीनता, भय शोक।

यह दस प्रकार की वेदना नाशकी जीव स्वतः ही अपने पूर्व कर्मों के प्रभाव से लगातार भोगता रहता है। कोई दूसरा उस यह वेदना नहीं देता है। जिनकी उत्पत्ति या स्थान ठंडा (शीत) होता है, उन्हें अधिक उष्णता की वेदना और उत्पत्ति स्थल गरम—उष्ण होता उन्हें अधिक शीत की वेदना होती है। शरीर की जसी प्रकृति होती है, उसका विरुद्ध वातावरण सहन करना बहुत कठिन होता है। यह बात स्वाभाविक है। नरक के पक्ष के अत्यंत अशुभ कर्मों का भोग करने हेतु कर्मात्मा जाता है। अतः नरक की रचना

के विरुद्ध परिस्थिति में बाजीवन भयकर दुःख सहन करते रहने के लिए वे विवश हैं ।

इस दृष्ट प्रकार की क्षेत्त्र वेदना में भूख की पहली वेदना इतनी कठोर होती है कि केवल एक नारकी जीव सारे ससार के समस्त धान्य, फल, फूल, मिठाई आदि खाद्य पदार्थ खा ले तो भी उसकी भूख शांति न होकर बढ़ती जाएगी वैक्रिय शरीर होने के कारण वह मनुष्य या पशु की भांति आहार ग्रहण नहीं करता । उसकी इच्छा जितनी ही बलवती क्यों न हो तो भी भोजन मिलता नहीं । इस प्रकार अधिक भूख से तड़पता हुआ, दुःकार करता हुआ अपनी बहुत लंबी आयु को पूर्ण करता है । भूख की सख्त से सख्त पीड़ा नारकीय जीव हमेशा अनुभूत करता है ।

भूख की कठोरतम पीड़ा के समान ही नरक का जीव प्यास की प्रबल पीड़ा को भी लगातार भोगता है । विश्व के सब कुओं, बावड़ियों, तालाबों, सरोवरों, नदियों, ब्रह्मों, कुंडों और समुद्रों का जल एक नारकी जीव पी ले तो भी उसकी तृप्ता की शांति न होगी । ऐसी तृप्ता की असीम वेदना का अनुभव करते हुए कठ, तालु, जीभ और ओठ हमेशा सूखते रहते हैं । यदि तीव्र अशुभ कर्मों से बांधे गए दुःख का वह प्रतिकार करना चाहे तो भी कर नहीं सकता । जैसे-जैसे दुःख टालने का प्रयास करता है, वह बढ़ता जाता है ।

शीत वेदना का अनुभव भी अपरिमित होता है । कल्पना करो कि इस मानव भव में एक व्यक्ति शीत प्रकृति वाला है । वह दमे, खासी आदि की पीड़ा का हमेशा अनुभव करता है । थोड़ी सी शीत पवन भी सह नहीं सकता । पौष अथवा माघ महीने की अतिशय शीत रात्रि में जब जबर्दस्त ठंड पड़ रही हो, चट्टानों से शीतल पवन के झटके लग रहे हों, हिमपात हो रहा हो, उसे यदि पर्वत के उच्चतम शिखर पर नग्न शरीर सुला दिया जाए, तो वह जितनी शीत वेदना का अनुभव करेगा उसमें अनंत गुणी शीत वेदना उष्ण-योनि में जन्म लेने वाले नारकी जीवों को निरंतर भोगनी पड़ती है ।

नारकी जीवों को उष्ण वेदना का भी तीव्रतम अनुभव होता है । शीततम प्रदेश में जन्म लेने वाला एक मनुष्य हो, वह लेश मात्र गर्मी भी सहन करने में

अतमय हो । उसे उष्णतम वायु वाले प्रदेश में, शीघ्र ऋतु के यौवन में, उपेष्ट, आपात व तीव्र ताप में खदिर काष्ठ के घक घक करत हुए कोयलों पर सुना देना से जितनी वेदना का अनुभव होगा उतने अनंत गुणी उष्णता का वेदना नरक में रहने वाले शीतघोनि में उत्पन्न जीवों को होती है । उष्णता को वेदना प्रीतिमना की वेदना से बहुत अधिक होती है ।

दूसरी और तीसरी नरक भूमि के आवा के जन्म स्थान शीत होते हैं तथा वहाँ आजीवन रहना पड़ता है । घूमने फिरने व स्थान अत्युष्ण होत हैं । यद्यपि वहाँ मनुष्य लाख के समान अग्नि न होनी तो भी वहाँ का घरती मिट्टी पत्थर दीवार आदि हम न य द म पृथ्वी के समान बन हो ता उनमें वहाँ की अग्नि की अपेक्षा अनंत गुणा गर्मी दन की शक्ति होगी । तीसरी नरक भूमि में बहुत स जीव शीत योनी में उत्पन्न हान हैं । उन्हें उष्ण यदा सहनी पड़नी है । कुछ उष्णयानी में वे न म लेने हैं उह शान यन्ना होनी है । पाँचवी नरक भूमि के नारकियों में थोड़ा शीतयोनी वाले और अधिकांश उष्णयोनी वाले होते हैं । शीत योनी वाला वो उष्ण वेदना और उष्ण योनी वालों को शीत वेदना होती है। छठी, सातवीं भूमि व नारकियों के उत्पत्ति स्थान उष्ण और यन्ना शीत होती है । इस प्रकार उष्णता और शीतलता की वेदना पृथक् पृथक् गीयों की होती है । उष्णता को वेदना की अपेक्षा शीत की वेदना अत्यधिक पीड़ा प्रद है ।

उपर वेदना अर्थात् ताप की पीड़ा । यह प्रत्येक नारकी जीव के लिए हमेशा स्थिर रहती है । कम- नीचे की नरक भूमि व जीव अधिक दुखी होते हैं ।

साह अर्थात् जलन । नारकीय जीवों व नारकी के भीतर और बाहर सदाव अस्पृष्ट जलन रहता है । वे जहाँ जाते हैं वहाँ जलन को बढ़ाने वाले साधन हो मिलते जाते हैं । जलन शांत करने के लिए आजीवन न स्थान मिलता है व साधन ।

कंड़ अर्थात् खाज या खजली । नारकीय जीवों के शरीरों में निरन्तर इतनी खाज होती है कि जी भरकर खजलाने पर भी पीड़ा दूर नहीं होती । चाकू, छुरी, तलवार अथवा इस प्रकार के अति तीक्ष्ण शस्त्रों द्वारा शरीर को छील दे तो भी इनकी खाज की पीड़ा का निराकरण नहीं होता । जीवन पर्यन्त यह वेदना सहनी पड़ती है ।

पराधीनता भी इतनी ही होती है । किसी भी अवस्था में स्वाधीनता का अनुभव नहीं होता । पराधीनता में ही निरन्तर जीवन व्यतीत करना पड़ता है ।

भय बहुत रहता है । इससे कण्ट होगा या इस दशा से, ऐसी चिन्ता दिन-रात मस्तिष्क पर सवार रहती है । नारकीय जीव हमेशा त्रास, निर्वलता और उल्लेखन में ही रहते हैं । किसी भी प्रकार की शारीरिक, मानसिक शांति का लेश मात्र अनुभव नहीं होता । विभग ज्ञान में आगामी काल की वेदना जानकर हमेशा नारकीय जीव भयाकुल रहते हैं ।

शोक की वेदना भी असीम होती है । चीखे मारना, कर्षण क्रदन करना, अति चिंतित रहना आदि दुःखप्रद परिस्थितियों में ही जीवन व्यतीत होता है ।

## २. परमाधमी कृत वेदना

१. अंब जाति के परमाधमी असुर देव अपने स्थानों से बाहर निकल कर नरक भूमियों में आते हैं । वहाँ खेलते व आनंद मानते हुए अशरण नारकी जीवों के शरीर में भाला, त्रिशूल आदि शस्त्रों की नोक चुभोते हैं, कुत्तों के समान इधर से उधर दौड़ाते हैं, जैसे तेली बैल को जोर से चलाता है वैसे चक्कर पर चक्कर कटवाते हैं, आकाश में ऊँचा उछालते हैं, नीचे गिरने पर भाला शूलादि नोकदार शस्त्रों की नोक पर पकड़ते हैं, नीचे पटक कर हथौड़ों की मार से चूर-चूर कर देते हैं, जमीन पर पटक कर तीक्ष्ण शस्त्रों द्वारा बीजते हैं, मोटे-मोटे सड़ासे से गला पकड़ कर धरती पर उलटी पटक देते हैं, फिर

ऊपर उछालते हैं, नीचे गिरने पर बड़ भारी हथोड़े से चोटें लगाकर ऐसा कर देते हैं जैसे पूजन मूर्छित हो गए हों। ऐसी अवस्था में भी तत्तबार आदि से उनका शरीर को खण्ड खण्ड कर देते हैं, आगे से ऐसे चीरते हैं जैसे लकड़ी चीरी जाती है। इस प्रकार अपने कर्मों के अधोऽनस्य नारकी जीव अब जाति के परम तुच्छ असुर दवा के हाथों बड़ी असह्य वेदना भोगते हैं। नारकी जीवों के सक्रिय शरीर इस प्रकार के होते हैं कि उनका जस चाहें छिन भेदन करें, टुकड़े टुकड़े करें, उन्हें अचेतन कर दें तो भी वे मरते नहीं, अत्यन्त वेदना का अनुभव करते हैं। अलग हुए शरीर के भाग पार के समान पुन एकट्ठे हो जाते हैं। इन जीवों की आयु निश्चित होती है उस पूरी आयु भागकर हो छुटकारा होता है।

२ अवधीय जाति के परमाधमी देव नारकी जीवों को बहुत उच्च आकाश में ले जाकर अतिरिक्त से नीचे फेंक देते हैं। वे जैसे ही अति कठोर, तीक्ष्ण धार वाले पत्थरों का भ्राम पर गिरते हैं, वस ही बीध जाते हैं। उनके शरीर छिन जाते हैं। उन पर वे परमाधामी देव बड़े बड़े हथोड़ा की चाटें मारकर उन्हें निर्दोष सत्त्वहीन निश्चेष्ट कर देते हैं। तत्पश्चात् तत्तबार, भुरी आदि से टुकड़े टुकड़े कर देते हैं।

जैसे जैसे चीमड़, तरबूज, अथवा उस प्रकार के किसी अन्य फल का चीर कर दा फाड़ कर दिया जाता है वैसे ही महा पापों का फल भोगने के लिए नरक को प्राप्त उन नारकी जीवों के शरीर को दो फाड़ अम्बराप नामक परम तुच्छ निश्चय असुर दवा कर डालते हैं। नारकी जीवों को जितना अधिक दुःख होता है जितनी ज्यादा चालें मारते पड़ती हैं व ज़ूर असुर उतना ही अधिक प्रसन्न होते हैं।

३ श्याम जाति के परमाधमी देव नारकी जीवों के शरीर के मध्यमों का छिन कर बहुत कष्ट देते हैं। नारकी जीव यज्ञ की दीवारों में छाने ताक



तुल्य निष्कुट मे जन्म धारण करते समय अंगुली के असंख्यात भाग वाले शरीर से युक्त होते है। अन्तर्मुहूर्त अर्थात् दो घडी के अन्दर अन्दर इनका शरीर इतना बड़ा हो जाता है, जितना उम भय मे होना हो। प्रथम नरक भूमि मे कम से कम तीन हाथ का और अधिक से अधिक मवा डकतीस हाथ का शरीर होता है। अनुक्रम से नीचे की तरफ भूमियो मे शरीर दुगना दुगना होना जाता है। अन्तिम मानवी नरक भूमि मे बड़े से बड़ा शरीर पाच गे धनुष का अर्थात् दो हजार हाथ के परिमाण का होता है। इसी भीमताय देह उत्पन्न होने के पश्चात् दो घडी मे ही तैयार हो जाती है और जीवन के अन्त तक विद्यमान रहती है। उत्पत्ति स्थान छोटा होता है और जरीर बड़ा होता है। इन म्यानो का अग्रिम भाग बहुत संकुचित होता है। अतः जिस प्रकार जता (मोने चांदी के तार खींचने का एक औजार) मे ने तार खींची गता है, उस प्रकार खींच कर निकलना पडता है। उत्पन्न होकर जैसे ही वे बाहर निकलने हैं, वैसे ही इस श्याम जाति के परमाधमी देव बड़े-२ सडामे नुकर दीडते हैं और उनमे भरकर खींचते हैं। वे इस प्रकार जोर से खींचते हैं कि जीव टुकड़े-टुकड़े हो कर बाहर निकले। फिर उन्हें जमीन पर पटक दिया जाता है। यह घरती नोकदार भालो की नोक से भी अधिक तीक्ष्ण पत्थरों वाली होती है। वहाँ गिरते ही छलनी होने हैं और पीडा पाते हैं।

अपितु, ऐसी कठोर भूमि पर गिरने के पश्चात् लोहे की बडी-बडी सत्ताखों से उनके नाक और कानादि निर्दयता पूर्वक बीधे जाते हैं। मजबूत रस्सो और नोकदार हुक़ो वाली जंजीरो से उन्हें कसकर बाँध दिया जाता है। बाँधने के पश्चात् वेत जैसी पतली-पतली छडियो से उन्हें अच्छी तरह पीटा जाता है। उन्हें पुनः उठाया जाता है और दीवार व जमीन पर दडे वेग से पटका जाता है मोटे-मोटे डडो की मार पडती है। नारकी जीव दुःखी अवस्था मे रुदन करते पडे रहते हैं और अतीव करुण रुदन करते हैं। तब 'जले पर नमक' के समान लातो व शुबको के, अनेक प्रकार के शस्त्रो के आघात पहुँचाकर विशेष रूपेण पीडित किया जाता है। इस दुर्दशा का अनुभव करते हुए, हताश हुए उन बेचारे नारकी जीवो को कही से भी आश्रय या शांति प्राप्त नहीं होती। "पूर्व भव मे दूसरो को अशान्ति प्रदान कर, आसित कर, महापाप कर यहाँ उससे

लाक्षों गुणी, करोड़ों गुणी अथवा असंख्य गुणी अशांति भोगने के लिए ऐसे दुष्ट जन्म के वे भागीदार बने हैं। अतः पराधीनता के कारण बहुत कुछ सहन करना पड़ता है। ऐसी विषम स्थिति में पत्न्योपम, सागरापम जितने दोषकाण्ड व्यतीत करने पड़ते हैं।

४ सारल जाति के नरक पाल परमाधमी असुरदेव कतुहन के यशोनून द्वारा श्रीहाथ नारकी जीवों को इस प्रकार बताया है कि नोकदार घन धक मर जलत हुए हथियार लेकर उनके घेरे और सीन में घुमा देने हैं और हृदय के मांस के मोथड़े खींचकर बाहर निकाल देते हैं। आंतों का भी खींचकर बाहर निकालते हैं। तोड़ने हथियारों से उनके खट-खट कर देने हैं। त्वचा उधेड़ देते हैं। जिगर की चारों ओर से खींचा तानी करके फेंकते हैं।

पाप के बाध में लड़ने पुण्य के अंश में वंचित नारकी ॥१॥ पूव भव के मुखा का स्मरण करके और वर्तमान कारण अवस्था का सावधान रहते हुए पराधीन बने परमाधमी असुर के रहम पर जीवन बिताते हैं।

५ रौद्र नामक असुर अति रौद्र महा मयानक रूप धारण करके नारकी जीवों के शरीर में तलवार, भाला, छुरी, धाँसी आदि घुसा देते हैं अतिमय दुःख देते हैं।

६ उपरुद्र नामक नरकपाल अनुर परमाधमी देव नारकी जीवों के हाथ पर, बाँह, मस्तक आदि पकड़कर गंदन का मरोह कर तोड़ डालते हैं, अंग अंग खींचकर धतल कर देते हैं, आँखें से चोरते हैं। दुःख देने में किसी प्रकार की कमी नहीं रखते। प्राप्त शक्तियों का उपयोग नारकी जीवों को अधिक धिक् धंदना पहुँचाने में करते हैं। ऐसे क्रूर कर्मों अतिमय पापरात असुरों की पराधीनता में नारकी जीवों का भवति तब रुके रहना पड़ता है। दुःख की पुकार सुनने वाला सा कोई मिलता नहीं। जिसके सम्मुख दुःख का परिणाम को जाए वहीं अधिक दुःखदायी बन जाता है। हास्य अधिमान और उन्माद के कारण बाँधे गये कर्मों का ऐसा दारुण विपाक सहन करना पड़ता है।

७ बाल जाति के परमाधमी असुर नारकी जीवों को अग्नि से मरे हुए बड़े बड़े मट्टों, बड़ी बड़ी अंगोठियों तोड़ा लगाने की बड़ी-बड़ी मट्टियों आदि

अति तापकारी स्थानों में फेंककर भूनते हैं। जिन्होंने दूसरों को तड़पने भूनने आदि का पाप किया था उन्हें सेकते हैं, पकाते हैं, तड़पाते महापीड़ा देते हैं।

८. महाकाल जाति के परमाधमी देव पिछले भव में जीवों को मारने काटने का काम करने वाले कसाई घघा अथवा उस जैसे हिंसक कार्य करने वाले मांस भक्षक, पशुओं का चमड़ा उतारने वाले माँसादि का व्यापार करने वाले, हिंसक कार्यों के प्रचारक दुष्ट, हिंसक कृत्यों में आगे बढ़कर भाग लेने वाले अकारण अथवा सकारण जीव हिंसा के कार्यों की प्रशंसा या अनुमोदना करने वाले, क्रूर कर्मी, पाप के भार से दबे हुए नारकी जीवों के शरीरों के बारीक बारीक टुकड़े कर डालते हैं। 'लो तुम्हें अन्य जीवों का मांस खाना अति रुचिकर था' ऐसा कह कर उसी के मांस के छोटे-छोटे टुकड़े काट कर उस के मुख में डालते हैं। बलात् उसी के शरीर का मांस उसे खिलाते हैं। पीठ को चमड़ी उधेड़ कर पिछले भाग को पूछ के समान कर देते हैं। फिर उसे जोर से खींच कर परेशान करते हैं। विविध यातनाओं से त्रसित करते हैं। पूर्व भव में हजारों लाखों जीवों का पराधीन बना कर जिन प्राणियों ने उन्हें छीला हो काटा हो शरीर के अंग पृथक्-पृथक् किये हो, अवयवों को शून्य कर देखने का प्रयोग किया हो, किसी के बाल खींचे हो, किन की त्वचा उतारी हो, किसी को किसी और प्रकार से मित्त-मित्त कारणों से व्यापारादि के कारण से मरने का काम किया हो वे सब नरक गति में आने के पश्चात् इस लोक में जितनी बार जितने जीवों को मारा हो या कष्ट दिया हो उस से लाखों करोड़ों गुणा बार दुःख उठाते हैं। पीड़ा पाते हैं, व्याकुल होते हैं। इसीलिए महापुरुष कहते हैं कि होश में किए गये पाप का परिणाम भोगते हुए रो रो कर भी छुटकारा नहीं होता। अतः नरक गति के दुःख का वित्र दृष्टि सम्मुख रखकर पाप के आरम्भ से बचने का प्रयास करना चाहिए।

९ अग्नि पत्र जाति के असुरदेव तलवार कटारी बड़े छुरे आदि लेकर नारकी जीवों के होठ छेदते हैं, कान काटते हैं, हाथ पैर तोड़ डालते हैं, पीठ

पर आघात कर बहुत बड़ा घाव कर देने, सिर को घड़ से अलग कर देते हैं, इस प्रकार देह का मित्र मित्र भागी को तीक्ष्ण शस्त्रों से छिन मित्र कर बहुत पीड़ा देते हैं । परमात्मी देवों को देव योनि के स्वभाव से विभग ज्ञान होता होत । वे इस ज्ञान से नारकी जीव के पूर्ण भव की वास्तविकताओं को जानते हैं । उनके पूर्ण कृत पापों का याद करके उन्हें खूब सताते हैं । दुष्ट कर्मों का विपाक भोगने के निमित्त आये दृष्टे नारकी जीवों को दुष्ट से दण्ड भर भी विराम नहीं मिलता । दुष्ट से दूर भागने के लिए स्थिरता ही छान्दोग्य में किन्तु दुष्ट से मुक्ति नहीं होती । कारण यह है कि वे अपनी शक्ति का दुर्लभ उपयोग करके नष्ट हो जाते हैं ।

१०. धनुष अथवा पशुधनु नाम के अमुर देव नारकी जीवों को दुष्ट देन के लिये सप्तवार की तीर्थ घाट का समान पत्थर बाने बड़ा का बन सवार करके हैं । दुष्ट धनुषधनु, ताप से व्याकुल, भेदना से पाहिल नारकी जीव जब इन शत्रुओं के नीचे विश्राम करने बैठते हैं तब प्रचण्ड पवन उड़ान करके अमुर दान पत्थरों का उनके शरीर पर गिराते हैं, वे पत्थर गिरते हैं उनके शरीर को चार टुकड़ों में नाक, कान, हाथ भुजा छाती पीठ पाद इत्यादि अवयव पट जाते हैं । जीव विश्राम सेने जाते हैं, परन्तु वही भी अक्षित ही होना पड़ता है । नारकी जीवों का समस्त जीवन इस प्रकार दुःखर होता है ।

११. कुभी नामक नरक पाल अमुर नारकी जीवों को तममुद्रक नामी ताली की कुत्ता अथवा कौटिली के दण्डाण्ड भर देते हैं । पाला ओर अग्नि प्रदीपित कर देह पलात । वे पलात में दान कर नीचे आग गलाकर चना के समान चूने भून जाते हैं । जीव अन्दर जाते हुए, ताप से पाहिल होते हुए जैसे हील बैठते हैं समानता वाले मांस हैं । परन्तु वे दण्ड भर भी शान्ति नहीं मिलती ।

१२. तातुका नामक परमाधनी अमुरीन अथवा अनाम पाहिल नारकी जीवों को दमनी हुई मुत्तीदार पर चढ़ाते हैं, जहाँ उन्हे पर चढ़ा गयीं

लगती है । पाँव में काटा, भाला अथवा शूल चुभने में जितनी पीड़ा होती है, उससे कई गुणा अधिक दर्द उन्हे होती है । ऐसी गरम रेत में इस प्रकार जाते भूने हैं जैसे चने आदि । ऊँचे उठाकर फिर उन्हे गरम रेत पर फेंक दिया जाता है । शरीर के सभी भागों में नुकीली ककर चुभती है, चारों ओर से पीड़ा का आक्रमण होता है । इन्होंने पूर्ण भवों में कभी यह विचार नहीं किया था कि हमारी ऐसी करनी से दूसरे जीवों को क्या दुःख होता है ।

इस प्रकार विचार विहीन होकर जिन्होंने हिंसा लूटमार चोरी विषवास घात, विषय सेवन, अनाचार आदि जैसे महान् आरम्भ वाले पाप पूर्ण अति लोभ से किये होते हैं । वे उनका फल भोगने के लिये नरक में जन्म लेते हैं । उनकी बात सुनने वाला वहाँ कोई भी नहीं होता । उनके चारों ओर भय, त्रास, उपद्रव, अशांति के सिवाय और कोई बात दृष्टि गोचर नहीं होती । नरक गति का भव पूरा किये बिना त्राण या छुटकारा नहीं ।

१३ वैतरणी नामक परमाधमी देव वैतरणी नदी की रचना करते हैं । उसमें बहुत गर्म उबलता हुआ अत्यधिक क्षार वाले तेजाव के समान छूते ही जला डालने वाला पानी भरा हुआ होता है । अत्यन्त भयानक रुधिर, पीप, केश, अस्थिया आदि भी भरी होती हैं । ऐसा भयावह नदी में नारकी जीव वहाँ दिये जाते हैं । परवश हुए वे कहाँ जाएँ ? वैतरणी देवों द्वारा दिये गये पीठन को सहना ही पड़ता है । जो लोग स्वाधीनता के समय स्वच्छन्द व्यवहार करते हैं, अपने से कम शक्ति वालों पर अत्याचार करते हैं, किसी को उलटा रास्ता बताते हैं, किसी को हानि कारक कार्य में फसा कर प्रफुल्लित होते हैं, दूसरों को त्रास प्रदान कर खुशी से नाचते हैं; पापों के विचार प्रवाह में आनन्दित होते हैं, उन्हे ऐसी वैतरणी नदी के प्रवाह में वहना पड़ता है । कोई शरण दाता नहीं मिलता, वहन पीड़ा भोगनी पड़ती है ।